叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 一种生活方式(a Way Of Life) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

一种生活方式(A way of life)

[ə; eɪ] [wei] [ʌv; əv] [laɪf]
A **WAY** **OF** **LIFE**
一个 方式 的 生活

一种生活方式

[æn; ən] [ə'dres] [tuː; tə] [jeɪl] ['stjʊdnts]
An **Address** **to** **Yale** **Students**
一个 地址 到 耶鲁大学 学生

致耶鲁学生的演讲

['sʌndeɪ] ['iːvnɪŋ] , ['eɪprəl] 20th , -
Sunday **evening** **,** **April** **20th** **,** **1913**
星期日 晚上 , 四月 20th , -

1913年4月20日，星期日晚上

[baɪ]
By
经过

经过

['wɪljəm] ['ɑːzlɚ]
WILLIAM **OSLER**
威廉 奥斯勒

威廉·奥斯勒

['lʌndən]
LONDON
伦敦

伦敦

['kɑːnstəbl] & ['kʌmpəni] ['limitid] . -
CONSTABLE **&** **COMPANY** **LTD** **.** **1913**
警官 & 公司 有限公司 . -

康斯特布尔公司有限公司 1913

[wʌt] [iːtʃ] [deɪ] [niːdz] [ðæt] [ʃæl; ʃəl] [ðaʊ] [æsk] ,
What **each** **day** **needs** **that** **shall** **thou** **ask** **,**
什么 每个 天 需求 那 将 你 问 ,

你每天需要什么，就问吧。

[iːtʃ] [deɪ] [wɪl] [set] [ɪts] ['prɑːpər] [tæsk] .
Each **day** **will** **set** **its** **proper** **task** **.**
每个 天 将要 放 它是 恰当的 任务 .

每一天都会有它应有的任务。

[goʊθ] .
Goethe **.**
歌德 .

歌德。

['feloʊ] ['stjʊdnts] —
FELLOW **STUDENTS** **—**
同伴 学生 —

同学们——

['evri] [mæn][hæz; həz][ə; eɪ] [fə'lɑ:səfi] [ʌv; əv][laɪf][ɪn] [θɔ:t] , [ɪn][wɜ:rd] , [ɔ:r][ɪn] [di:d] ,

Every	man	has	a	philosophy	of	life	in	thought	,	in	word	,	or	in	deed	,
每一个	男人	有	一个	哲学	的	生活	在	想法	,	在	单词	,	或者	在	契据	,

每个人都有自己的人生哲学，无论是在思想上、言语上还是行动上。

[wɜ:rkt] [aʊt][ɪn][hɪm'self] [ʌn'kɑ:nʃəsli] .

worked	out	in	himself	unconsciously	.
工作	出去	在	他自己	不知不觉	.

他自己无意识地就做到了。

[ɪn] [pə'zeʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]['veri] [best] , [hi:; hi] [meɪ] [nɑ:t] [noʊ] [ʌv; əv][ɪts] [ɪg'zɪstəns] ;

In	possession	of	the	very	best	,	he	may	not	know	of	its	existence	;
在	拥有	的	这	非常	最好的	,	他	可能	不是	知道	的	它是	存在	;

即使拥有最好的东西，他也可能不知道它的存在；

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['veri] [wɜ:rst][hi:; hi] [meɪ] [praɪd] [hɪm'self][æz; əz][ə; eɪ]['pærəgɑ:n] .

with	the	very	worst	he	may	pride	himself	as	a	paragon	.
和	这	非常	最差	他	可能	自豪	他自己	作为	一个	模范	.

即使面对最糟糕的事情，他也能以模范人物自居。

[æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [grəuz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [groʊθ] [ˌaɪ 'ti:]['kænɑ:t][bi:; bi] [tɔ:t] [tu:; tə][ðə; ði] [jʌŋ] [ɪn]

As	it	grows	with	the	growth	it	cannot	be	taught	to	the	young	in
作为	它	生长	和	这	生长	它	不能	是	教授	到	这	年轻的	在

['fɔ:rm(ə)l] ['lektʃərz] .

formal	lectures	.
正式的	讲座	.

随着年龄增长，它无法通过正规讲座教授给年轻人。

[wʌt] [hæv; həv] [braɪt] [aɪz] , [red] [blʌd] , [kwɪk] [breθ] [ænd; ənd] [tɔ:t] ['mʌslz] [tu:; tə][du:][wɪð; wɪθ]

What	have	bright	eyes	,	red	blood	,	quick	breath	and	taut	muscles	to	do	with
什么	有	明亮的	眼睛	,	红色的	血	,	快的	气息	和	紧绷	肌肉	到	做	和

[fə'lɑ:səfi] ?

philosophy	?
哲学	?

明亮的眼睛、鲜红的血液、急促的呼吸和紧绷的肌肉与哲学有什么关系?

[dɪd][nɑ:t][ðə; ði] [greɪt] ['stædʒirait] [seɪ] [ðæt] [jʌŋ] [men][wɜ:r; wər][ʌn'fɪt] ['stjʊdnts] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] ?

Did	not	the	great	Stagirite	say	that	young	men	were	unfit	students	of	it	?
做过	不是	这	伟大的	星石	说	那	年轻的	男人	是	不合格	学生	的	它	?

那位伟大的斯塔吉里特人不是说过年轻人不适合学习它吗?

— [ðeɪ] [wɪl] [hɪr] [æz; əz] [ðoʊ] [ðeɪ] [hɜ:rd] [nɑ:t] , [ænd; ənd][tu:; tə][noʊ]['prɑ:fɪt] .

—	they	will	hear	as	though	they	heard	not	,	and	to	no	profit	.
—	他们	将要	听到	作为	尽管	他们	听到	不是	,	和	到	不	利润	.

——他们将如同没听见一样听到，并且毫无益处。

[waɪ] [ðen] [ʃʊd; ʃəd][aɪ] ['trʌb(ə)l] [ju:; jʊ] ?

Why	then	should	I	trouble	you	?
为什么	然后	应该	我	麻烦	你	?

那我为什么要麻烦你呢?

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][aɪ][hæv; həv][ə; eɪ] ['mesɪdʒ] [ðæt] [meɪ] [bi:; bi]['helpf(ə)l] .

Because	I	have	a	message	that	may	be	helpful	.
因为	我	有	一个	信息	那	可能	是	有帮助	.

因为我有一条信息或许对您有所帮助。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [ˌfɪlə'sɑ:fɪk(ə)l] , [nɔ:r][ɪz][ˌaɪ 'ti:] ['strɪktli] ['mɔ:rəl][ɔ:r] [rɪ'lɪdʒəs] ,

It	is	not	philosophical	,	nor	is	it	strictly	moral	or	religious	,
它	是	不是	哲学	,	也不	是	它	严格	道德	或者	宗教	,

它既非哲学性的，也非严格意义上的道德或宗教性的。

[wʌn][ɔːr] ['ʌðər] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [aɪ][wʌz; wəz][toʊld][maɪ] [ə'dres] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ,

one	or	other	of	which	I	was	told	my	address	should	be	,
一	或者	其他	的	哪个	我	曾是	讲述	我的	地址	应该	是	,

我被告知我的地址应该是以下其中之一：

[ænd; ənd] [jet] [ɪn][ə; eɪ] [weɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl] [θriː] .

and	yet	in	a	way	it	is	all	three	.
和	然而	在	一个	方式	它	是	全部	三	.

但从某种意义上说，它兼具这三者的特点。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['oʊldɪst][ænd; ənd][ðə; ði] ['frɛʃəst] , [ðə; ði] ['sɪmplɪst] [ænd; ənd][ðə; ði][moʊst]['juːsf(ə)l] ,

It	is	the	oldest	and	the	freshest	,	the	simplest	and	the	most	useful	,
它	是	这	最老	和	这	最新鲜的	,	这	最简单的	和	这	最多	有用	,

它历史最悠久，也最新鲜；它最简单，也最实用。

[soʊ]['sɪmp(ə)l] [ɪn'diːd] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [sʌm; səm][ʌv; əv][juː; jʊ] [meɪ] [tɜːrn] [ə'weɪ] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] [æz; əz]

so	simple	indeed	is	it	that	some	of	you	may	turn	away	disappointed	as
所以	简单的	的确	是	它	那	一些	的	你	可能	转动	离开	失望的	作为

[wʌz; wəz] ['neɪmən] [ðə; ði] ['sɪriən] [wen] [toʊld][tuː; tə][goʊ] [wɑːʃ] [ɪn]['dʒɔːrdn][ænd; ənd][biː; bi] [kliːn] .

was	Naaman	the	Syrian	when	told	to	go	wash	in	Jordan	and	be	clean	.
曾是	乃曼	这	叙利亚	什么时候	讲述	到	去	洗	在	约旦	和	是	干净的	.

事情的确如此简单，以至于你们中的一些人可能会像叙利亚人乃缦一样失望地离开，因为他被告知要去约旦河洗净身体。

[juː; jʊ] [noʊ] [ðoʊz] [kəm'pɑːzət] [tuːlz] , [tuː; tə][biː; bi] [bɔːt] [fɔːr; fər] - [sents] ,

You	know	those	composite	tools	,	to	be	bought	for	50	cents	,
你	知道	那些	合成的	工具	,	到	是	买	为了	-	分	,

你知道那种复合材料工具吗？只要50美分就能买到。

[wɪð; wɪθ][wʌn]['hænd(ə)l][tuː; tə][fɪt][ə; eɪ] [skɔːr] [ɔːr] [mɔːr] [ʌv; əv] ['ɪnstrʊmənts] .

with	one	handle	to	fit	a	score	or	more	of	instruments	.
和	一	处理	到	合身	一个	分数	或者	更多的	的	仪器	.

一个手柄即可容纳一乐谱或多乐谱。

[ðə; ði] ['wɜːrkmənʃɪp] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][bæd] , [soʊ][bæd] , [æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] ,

The	workmanship	is	usually	bad	,	so	bad	,	as	a	rule	,
这	做工	是	通常	坏的	,	所以	坏的	,	作为	一个	规则	,

做工通常很差，非常差，这是常态。

[ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt][faɪnd][æn; ən][ɪg'zæmp(ə)l][ɪn] ['eni] [gʊd] ['kɑːrpəntɚz] [ʃɑːp] ; [bʌt; bət][ðə; ði] [bɔɪ]

that	you	will	not	find	an	example	in	any	good	carpenter's	shop	;	but	the	boy
那	你	将要	不是	寻找	一个	例子	在	任何	好的	木匠的	店铺	;	但	这	男生

[hæz; həz][wʌn] ,

has	one	,
有	一	,

你在任何一家好的木匠铺里都找不到这样的例子；但这孩子却有一个。

[ðə; ði] [ʃoʊ'fɜːr] [slɪps][wʌn]['ɪntuː][hɪz; ɪz][bɑːks] , [ænd; ənd][ðə; ði]['seɪlər]['ɪntuː][hɪz; ɪz] [kɪt] ,

the	chauffeur	slips	one	into	his	box	,	and	the	sailor	into	his	kit	,
这	司机	滑倒	一	进入	他的	盒子	,	和	这	水手	进入	他的	成套工具	,

司机偷偷地把一个放进他的箱子里，水手则把一个放进他的装备包里。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][wʌn][ɪn][ðə; ði] [ɑːdz] - [ænd; ənd] - ['ɛndz] [drɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] ['pæntri] [ʌv; əv] ['evri]

and	there	is	one	in	the	odds	-	and	-	ends	drawer	of	the	pantry	of	every
和	那里	是	一	在	这	赔率	-	和	-	结束	抽屉	的	这	食品储藏室	的	每一个

[wel] - ['rɛgjəˌleɪtəd, 'rɛgjəˌleɪtɪd]['fæməli] .

well	-	regulated	family	.
出色地	-	受监管	家庭	.

每个井然有序的家庭的食品储藏室杂物抽屉里都会放着一个。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ['sɪmpli] [ə; eɪ]['hændi] [θɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði] [haʊs] ,

It	is	simply	a	handy	thing	about	the	house	,
它	是	简单地	一个	便利	事物	关于	这	房子	,

这真是房子里一个很方便的东西。

[tuː; tə][help]['oʊvər][ðə; ði]['meni]['lɪt(ə)l] ['dɪfəkəltɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][deɪ] .

to	help	over	the	many	little	difficulties	of	the	day	.
到	帮助	超过	这	许多	小的	困难	的	这	天	.

帮助人们克服日常生活中遇到的许多小困难。

[ʌv; əv] [ðɪs] [sɔːrt][ʌv; əv] [fə'lɑːsəfi] [aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ][ə; eɪ]['prez(ə)nt] — [ə; eɪ]['hænd(ə)l][tuː; tə]

Of	this	sort	of	philosophy	I	wish	to	make	you	a	present	—	a	handle	to
的	这	种类	的	哲学	我	希望	到	制作	你	一个	展示	—	一个	处理	到

[fɪt][jʊr; jər][laɪf] [tuːlz] .

fit	your	life	tools	.
合身	你的	生活	工具	.

我希望将这种哲学理念作为礼物送给你——一个能与你的人生工具完美契合的把手。

['weðər] [ðə; ði] ['wɜːrkmənʃɪp] [ɪz] ['ʃefiːld] [ɔːr] ['ʃɑːdi] ,

Whether	the	workmanship	is	Sheffield	or	shoddy	,
无论	这	做工	是	谢菲尔德	或者	劣质的	,

无论做工是谢菲尔德式的还是粗制滥造的，

[ðɪs] [helv] [wɪl] [fɪt] ['eniθɪŋ] [frʌm; frəm][ə; eɪ] ['hætʃɪt] [tuː; tə][ə; eɪ] ['kɔːrkskruː] .

this	helve	will	fit	anything	from	a	hatchet	to	a	corkscrew	.
这	赫尔夫	将要	合身	任何事物	从	一个	斧头	到	一个	开瓶器	.

这个架子可以放任何东西，从斧头到开瓶器。

[maɪ] ['mesɪdʒ] [ɪz][bʌt; bət][ə; eɪ][wɜːrd] , [ə; eɪ] [wei] ,

My	message	is	but	a	word	,	a	Way	,
我的	信息	是	但	一个	单词	,	一个	方式	,

我的信息不过是一个词，一种方式，

[æn; ən] ['iːzi] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪk'spɪriəns] [ʌv; əv][ə; eɪ][pleɪn][mæn] [huːz] [laɪf][hæz; həz]['nevər]

an	easy	expression	of	the	experience	of	a	plain	man	whose	life	has	never
一个	简单的	表达	的	这	经验	的	一个	清楚的	男人	谁	生活	有	绝不

[bɪn] ['wɜːrid] [baɪ]['eni] [fə'lɑːsəfi] ['haɪər] [ðæn; ðən][ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʃepərd] [ɪn][æz; əz][juː; jʊ]

been	worried	by	any	philosophy	higher	than	that	of	the	shepherd	in	As	You
到过	担心	经过	任何	哲学	更高	比	那	的	这	牧羊人	在	作为	你

[laɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

Like	It	.
喜欢	它	.

一个普通人的经历，他的生活从未受到任何高于《皆大欢喜》中牧羊人的哲学思想的困扰，而他本人却对此深信不疑。

[aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [pɔɪnt] [aʊt] [ə; eɪ] [pæθ] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['weɪˌferɪŋ] [mæn] , [ðoʊ] [ə; eɪ] [fuːl] ,

I	wish	to	point	out	a	path	in	which	the	wayfaring	man	,	though	a	fool	,
我	希望	到	观点	出去	一个	小路	在	哪个	这	远行者	男人	,	尽管	一个	傻子	,

我想指出一条道路，即使是愚人，也能沿着这条路前行。

['kænɑːt] [er] ; [nɑːt][ə; eɪ] ['sɪstəm] [tuː; tə][biː; bi] [wɜːrkt] [aʊt] ['peɪnfəli] ['oʊnli][tuː; tə][biː; bi][dɪ'skɑːrdɪd] ,

cannot	err	;	not	a	system	to	be	worked	out	painfully	only	to	be	discarded	,
不能	犯错	;	不是	一个	系统	到	是	工作	出去	痛苦地	仅有的	到	是	丢弃	,

绝不会出错；这不是一个需要费尽心思制定出来却最终会被抛弃的系统。

[nɑːt][ə; eɪ]['fɔːrm(ə)l] [skiːm] , ['sɪmpli] [ə; eɪ]['hæbɪt][æz; əz] ['iːzi] — [ɔːr][æz; əz][hɑːrd] ! — [tuː; tə][ə'dɑːpt]

not	a	formal	scheme	,	simply	a	habit	as	easy	—	or	as	hard	!	—	to	adopt
不是	一个	正式的	方案	,	简单地	一个	习惯	作为	简单的	—	或者	作为	难的	!	—	到	采纳

[æz; əz] ['eni] ['ʌðər] ['hæbɪt] ,

as	any	other	habit	,
作为	任何	其他	习惯	,

这并非一套正式的方案，而仅仅是一种习惯，养成它和其他任何习惯一样容易——或者一样难！

[gʊd] [ɔːr][bæd] .
good **or** **bad** **.**
好的 或者 坏的 .

好或坏。

[aɪ]
I
我

我

[ə; eɪ] [fjuː] ['jɪrz] [ə'goʊ][ə; eɪ]['eksməs][kɑːrd] [went] [ðə; ði] [raʊndz] ,
A **few** **years** **ago** **a** **Xmas** **card** **went** **the** **rounds** **,**
一个 很少 年 前 一个 圣诞节 卡片 去 这 回合 ,

几年前，一张圣诞贺卡在人们之间流传开来。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ledʒənd] " [laɪf] [ɪz][dʒʌst][wʌn] - [d\\:nd] - [θɪŋ] ['æftər] [ə'nʌðər] , " [wɪtʃ] ,
with **the** **legend** **"** **Life** **is** **just** **one** **'** **derned** **'** **thing** **after** **another** **,** **"** **which** **,**
和 这 传奇 " 生活 是 只是 一 - 衍生 - 事物 后 其他 , " 哪个 ,

配以“人生就是一件又一件该死的事”的格言，

[ɪn] [mɔːr] [rɪ'faɪnd] ['læŋgwɪdʒ] , [ɪz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] ['seɪɪŋ] " [laɪf] [ɪz][ə; eɪ]['hæbɪt] ,
in **more** **refined** **language** **,** **is** **the** **same** **as** **saying** **"** **Life** **is** **a** **habit** **,**
在 更多的 精制 语言 , 是 这 相同的 作为 说 " 生活 是 一个 习惯 ,

更确切地说，就是说“生活是一种习惯”。

" [ə; eɪ] [sək'seʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['ækʃnz] [ðæt] [bɪ'kʌm] [mɔːr] [ɔːr] [les] [ˌɔːtə'mætɪk] .
" **a** **succession** **of** **actions** **that** **become** **more** **or** **less** **automatic** **.**
" 一个 演替 的 行动 那 变得 更多的 或者 较少的 自动的 .

“一系列逐渐变得或多或少自动化的行为。”

[ðɪs] [greɪt] [truːθ] , [wɪtʃ] [laɪz][æt; ət][ðə; ði]['beɪsɪs][ʌv; əv][ɔːl] ['ækʃnz] , ['mʌskjələr][ɔːr] ['saɪkɪk] ,
This **great** **truth** **,** **which** **lies** **at** **the** **basis** **of** **all** **actions** **,** **muscular** **or** **psychic** **,**
这 伟大的 真相 , 哪个 谎言 在 这 基础 的 全部 行动 , 肌肉发达的 或者 精神 ,

这一伟大的真理，是所有行动（无论是肌肉运动还是精神运动）的基础，

[ɪz][ðə; ði] ['kiːstoʊn] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃɪŋ] [ʌv; əv]['ærɪˌstɑːtl] ,
is **the** **keystone** **of** **the** **teaching** **of** **Aristotle** **,**
是 这 基石 的 这 教学 的 亚里士多德 ,

是亚里士多德教义的基石，

[tuː; tə] [huːm] [ðə; ði][fɔːr'meɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['hæbɪts][wʌz; wəz][ðə; ði]['beɪsɪs][ʌv; əv]['mɔːrəl] ['eksələns] .
to **whom** **the** **formation** **of** **habits** **was** **the** **basis** **of** **moral** **excellence** **.**
到 谁 这 形成 的 习惯 曾是 这 基础 的 道德 卓越 .

他认为，习惯的养成是道德卓越的基础。

" [ɪn][ə; eɪ][wɜːrd] , ['hæbɪts][ʌv; əv]['eni][kaɪnd][ɑːr; ər][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] ['ækʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] [kaɪnd]
" **In** **a** **word** **,** **habits** **of** **any** **kind** **are** **the** **result** **of** **actions** **of** **the** **same** **kind**
" 在 一个 单词 , 习惯 的 任何 种类 是 这 结果 的 行动 的 这 相同的 种类
;
;
;

总之，任何习惯都是同类行为的结果；

[ænd; ənd][soʊ] [wʌt] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][duː] ,
and **so** **what** **we** **have** **to** **do** **,**
和 所以 什么 我们 有 到 做 ,

所以我们必须这样做，

[ɪz][tuː; tə] [gɪv] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] ['kærəktər] [tuː; tə] [ðiːz] [pər'tɪkjələr] ['ækʃnz] " (['eθɪks]) .
is **to** **give** **a** **certain** **character** **to** **these** **particular** **actions** **"** **(** **Ethics** **)** **.**
是 到 给 一个 肯定 特点 到 这些 特别的 行动 " (伦理) .

就是赋予这些特定行为某种特征”(伦理学)。

[lɪft] [ə; eɪ]['sev(ə)n] [mʌnθs] [oʊld]['beɪbi][tu:; tə][hɪz; ɪz] [fi:t] — [si:] [hɪm; ɪm]['tʌmb(ə)l][ɑ:n][hɪz; ɪz][noʊz] .

Lift	**a**	**seven**	**months**	**old**	**baby**	**to**	**his**	**feet**	**—**	**see**	**him**	**tumble**	**on**	**his**	**nose**	**.**
举起	一个	七	几个月	老的	婴儿	到	他的	脚	—	看	他	翻滚	在	他的	鼻子	.

把一个七个月大的婴儿抱起来——结果他摔倒了，鼻子着地。

[du:][ðə; ði] [seɪm] [æt; ət] [twelv] [mʌnθs] — [hi:; hi] [wɔ:ks] .

Do	**the**	**same**	**at**	**twelve**	**months**	**—**	**he**	**walks**	**.**
做	这	相同的	在	十二	几个月	—	他	散步	.

十二个月大的时候也一样——他会走路了。

[æt; ət] [tu:] ['jɪrz] [hi:; hi] [rʌnz] .

At	**two**	**years**	**he**	**runs**	**.**
在	二	年	他	跑步	.

两岁时他就能跑了。

[ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd][ðə; ði] ['nɜ:rvəs] ['sɪstəm] [hæv; həv] [ə'kwaɪrd] [ðə; ði]['hæbɪt] .

The	**muscles**	**and**	**the**	**nervous**	**system**	**have**	**acquired**	**the**	**habit**	**.**
这	肌肉	和	这	紧张的	系统	有	获得	这	习惯	.

肌肉和神经系统已经养成了这种习惯。

[wʌn]['traɪəl]['æftər] [ə'nʌðər] , [wʌn] ['feɪljər] ['æftər] [ə'nʌðər] , [hæz; həz]['gɪv(ə)n][hɪm; ɪm] ['paʊər] .

One	**trial**	**after**	**another**	**,**	**one**	**failure**	**after**	**another**	**,**	**has**	**given**	**him**	**power**	**.**
一	审判	后	其他	,	一	失败	后	其他	,	有	给定	他	力量	.

一次又一次的考验，一次又一次的失败，赋予了他力量。

[pʊt] [jʊr; jər]['fɪŋgər][ɪn][ə; eɪ]['beɪbi:z] [maʊθ] ,

Put	**your**	**finger**	**in**	**a**	**baby's**	**mouth**	**,**
放	你的	手指	在	一个	婴儿的	嘴	,

把手指放进婴儿的嘴里，

[ænd; ənd][hi:; hi] [sʌks] [ə'weɪ] [ɪn] ['blɪsf(ə)l] [æn,tɪsɪ'peɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ə; eɪ] [rɪ'spɑ:ns] [tu:; tə][ə; eɪ] [mə'meɪliən]

and	**he**	**sucks**	**away**	**in**	**blissful**	**anticipation**	**of**	**a**	**response**	**to**	**a**	**mammalian**
和	他	真糟糕	离开	在	幸福的	预期	的	一个	回复	到	一个	哺乳动物

['hæbɪt] ['mɪljənz] [ʌv; əv] ['jɪrz] [oʊld] .

habit	**millions**	**of**	**years**	**old**	**.**
习惯	百万	的	年	老的	.

他满怀喜悦地吸吮着，期待着对这种延续了数百万年的哺乳动物习性的回应。

[ænd; ənd][wi:; wi][kæn; kən] [dɪ'lɪbərətli] [treɪn] [pɑ:rts][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]['bɑ:di][tu:; tə][pər'fɔ:rm]['kɑ:mplɪkeɪtɪd]

And	**we**	**can**	**deliberately**	**train**	**parts**	**of**	**our**	**body**	**to**	**perform**	**complicated**
和	我们	能	故意地	火车	部分	的	我们的	身体	到	履行	复杂的

['ækʃnz] [wɪð; wɪθ] [ʌn'ɜ:rɪŋ] ['ækjərəsi] .

actions	**with**	**unerring**	**accuracy**	**.**
行动	和	毫无错误	准确性	.

我们可以刻意训练身体的某些部位，使其能够精准无误地完成复杂的动作。

[wɑ:tʃ] [ðæt] [mju'zɪʃ(ə)n] ['pleɪɪŋ] [ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] [pi:s] .

Watch	**that**	**musician**	**playing**	**a**	**difficult**	**piece**	**.**
手表	那	音乐家	玩耍	一个	难的	片	.

观看那位音乐家演奏高难度乐曲。

['bætəriz] , ['kɑ:mjuteɪtər] , ['mʌltɪ,plaɪərz] , [swɪtʃɪz] , ['waɪɜ-z, 'waɪrz] [ɪ'nu:mərəb(ə)l] [kən'troʊl] [ðoʊz]

Batteries	**,**	**commutators**	**,**	**multipliers**	**,**	**switches**	**,**	**wires**	**innumerable**	**control**	**those**
电池	,	换向器	,	乘数	,	开关	,	电线	无数	控制	那些

['nɪmb(ə)l]['fɪŋgərz] ,

nimble	**fingers**	**,**
灵活	手指	,

电池、换向器、倍增器、开关、无数的电线控制着那双灵巧的手指。

[ðə; ði] [mə'ʃi:nəri] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [meɪ] [bi:; bi] [set] [ɪn] ['moʊʃ(ə)n] [æz; əz] [ˌɔ:tə'mætɪkli] [æz; əz] [ɪn] [ə; eɪ]

the	machinery	of	which	may	be	set	in	motion	as	automatically	as	in	a
这	机械	的	哪个	可能	是	放	在	运动	作为	自动地	作为	在	一个

[ˌpɪə'noʊlə] ,

pianola	,
钢琴	,

它的机械装置可以像自动钢琴一样自动运转。

[ðə; ði] ['pleɪər] [ɔ:l] [ðə; ði] [taɪm] ['tʃætɪŋ] [æz; əz] [ɪf] [hi:; hi] [hæd; həd] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] [du:] [ɪn] [kən'troʊlɪŋ]

the	player	all	the	time	chatting	as	if	he	had	nothing	to	do	in	controlling
这	玩家	全部	这	时间	聊天	作为	如果	他	有	没有什么	到	做	在	控制

[ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] — ['hæbɪt] [ə'gen] ,

the	apparatus	—	habit	again	,
这	设备	—	习惯	再次	,

球员一直在聊天，好像他与操控设备毫无关系——又是习惯使然。

[ðə; ði] ['grædʒuəl] [ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['paʊər] [baɪ] [lɔ:ŋ] ['præktɪs] [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [ɪk'spens] [ʌv; əv]

the	gradual	acquisition	of	power	by	long	practice	and	at	the	expense	of
这	逐渐地	获得	的	力量	经过	长的	实践	和	在	这	费用	的

['meni] [mɪ'steɪks] .

many	mistakes	.
许多	错误	.

通过长期的实践，并付出犯下许多错误代价，逐步获得权力。

[ðə; ði] [seɪm] [greɪt] [lɔ:] ['ri:tʃɪz] [θru:] ['ment(ə)l] [ænd; ənd] ['mɔ:rəl] [steɪts] .

The	same	great	law	reaches	through	mental	and	moral	states	.
这	相同的	伟大的	法律	到达	通过	精神的	和	道德	各州	.

同样的伟大法则适用于精神和道德状态。

" ['kærəktər] , " [wɪtʃ] [pɑ:'teɪks] [ʌv; əv] [bəuθ] , [ɪn] ['plu:ˌtɑ:rks] [wɜ:rdz] , [ɪz] " [lɔ:ŋ] - ['stændɪŋ] ['hæbɪt] .

"	Character	,	"	which	partakes	of	both	,	in	Plutarch's	words	,	is	"	long	-	standing	habit	.
"	特点	,	"	哪个	参与者	的	两个都	,	在	普鲁塔克的	字	,	是	"	长的	-	常设	习惯	.

用普鲁塔克的话来说，“性格”兼具两者特点，是“长期的习惯”。

" [naʊ] [ðə; ði] [weɪ] [ʌv; əv] [laɪf] [ðæt] [aɪ] [pri:tʃ] [ɪz] [ə; eɪ] ['hæbɪt] [tu:; tə] [bi:; bi] [ə'kwaɪrd] ['grædʒuəli] [baɪ]

"	Now	the	way	of	life	that	I	preach	is	a	habit	to	be	acquired	gradually	by
"	现在	这	方式	的	生活	那	我	布道	是	一个	习惯	到	是	获得	逐步地	经过

[lɔ:ŋ] [ænd; ənd] ['stedi] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] .

long	and	steady	repetition	.
长的	和	稳定的	重复	.

“我所宣扬的生活方式是一种需要通过长期、持续的重复才能逐渐养成的习惯。”

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ðə; ði] ['præktɪs] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [deɪ] ['oʊnli] , [ænd; ənd] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [deɪz] [wɜ:rk] ,

It	is	the	practice	of	living	for	the	day	only	,	and	for	the	day's	work	,
它	是	这	实践	的	活的	为了	这	天	仅有的	,	和	为了	这	天	工作	,

这是一种只为当天而活，只为当天工作而活的生活方式。

[laɪf] [ɪn] [deɪ] - [taɪt] [kəm'pɑ:tmənts] .

Life	in	day	-	tight	compartments	.
生活	在	天	-	紧的	隔间	.

生活在与世隔绝的隔间里。

" [ɑ:] , " [aɪ] [hɪr] [ju:; jʊ] [seɪ] , " [ðæt] [ɪz] [æn; ən] ['i:zi] ['mætər] , ['sɪmp(ə)l] [æz; əz] [ɪ'laɪʃəz] [əd'vaɪs] !

"	Ah	,	"	I	hear	you	say	,	"	that	is	an	easy	matter	,	simple	as	Elisha's	advice	!
"	啊	,	"	我	听到	你	说	,	"	那	是	一个	简单的	事情	,	简单的	作为	以利沙的	建议	!

“啊，”我仿佛听到你们说，“这很简单，就像以利沙的建议一样简单！”

" [nɑ:t] [æz; əz] [aɪ] [ʃæl; ʃəl] [ɜ:rdʒ] [ˌaɪ 'ti:] ,

"	Not	as	I	shall	urge	it	,
"	不是	作为	我	将	敦促	它	,

“并非如我将要强调的那样，

[ɪn][wɜːrdz] [wɪtʃ] [feɪl][tuː; tə] [ɪk'spres] [ðə; ði] [depθ] [ʌv; əv][maɪ] ['fiːlɪŋz] [æz; əz][tuː; tə][ɪts]['væljuː] .

in	words	which	fail	to	express	the	depth	of	my	feelings	as	to	its	value	.
在	字	哪个	失败	到	表达	这	深度	的	我的	情怀	作为	到	它是	价值	.

言语无法表达我对它的价值的深刻感受。

[aɪ]['stɑːrtɪd][laɪf][ɪn][ðə; ði][best][ʌv; əv][ɔːl] [ɪn'vaɪrənmənts] — [ɪn][ə; eɪ]['pɑːrsənɪdʒ] , [wʌn][ʌv; əv][naɪn]

I	started	life	in	the	best	of	all	environments	—	in	a	parsonage	,	one	of	nine
我	开始	生活	在	这	最好的	的	全部	环境	—	在	一个	牧师住宅	,	一	的	九

['tʃɪldrən] .

children	.
孩子们	.

我出生在最好的环境中——牧师住宅，我是九个孩子中的一个。

[ə; eɪ][mæn] [huː] [hæz; həz] [fɪld] [tʃerz] [ɪn] [fɔːr] [ˌjuːnɪ'vɜː(r)sətiz] , [hæz; həz] ['rɪt(ə)n] [ə; eɪ] [sək'sesf(ə)l]

A	man	who	has	filled	Chairs	in	four	universities	,	has	written	a	successful
一个	男人	WHO	有	已填	椅子	在	四	大学	,	有	书面	一个	成功的

[bʊk] ,

book	,
书	,

一位曾在四所大学担任教职的男士，写了一本畅销书。

[ænd; ənd][hæz; həz] [bɪn] [æskt] [tuː; tə] ['lektʃər] [æt; ət] [jeɪl] ,

and	has	been	asked	to	lecture	at	Yale	,
和	有	到过	问	到	演讲	在	耶鲁大学	,

并受邀在耶鲁大学讲学。

[ɪz][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd]['pɑːpjələrli][tuː; tə][hæv; həv][breɪnz][ʌv; əv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l]['kwɑːləti] .

is	supposed	popularly	to	have	brains	of	a	special	quality	.
是	据称	广为人知	到	有	大脑	的	一个	特别的	质量	.

人们普遍认为他拥有超凡的智慧。

[ə; eɪ] [fjuː] [ʌv; əv][maɪ] ['ɪntɪmət] [frendz] ['riːəli] [noʊ] [ðə; ði] [truːθ] [ə'baʊt][ˌem 'iː] , [æz; əz][aɪ] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː] ! !

A	few	of	my	intimate	friends	really	know	the	truth	about	me	,	as	I	know	it
一个	很少	的	我的	亲密的	朋友们	真的	知道	这	真相	关于	我	,	作为	我	知道	它

!

!
!

我的几个知心好友和我一样，都非常了解我！

[maɪn] , [ɪn] [gʊd] [feɪθ] [aɪ] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː] , [ɑːr; ər][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][ˌmiːdi'oʊkər] ['kærəktər] .

Mine	,	in	good	faith	I	say	it	,	are	of	the	most	mediocre	character	.
矿	,	在	好的	信仰	我	说	它	,	是	的	这	最多	平庸	特点	.

说实话，我的品质非常一般。

[bʌt; bət] [wʌt] [ə'baʊt] [ðoʊz] [prə'fesərʃɪp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ?

But	what	about	those	professorships	,	etc	.	?
但	什么	关于	那些	教授职位	,	ETC	.	?

但是那些教授职位呢?

[dʒʌst]['hæbɪt] , [ə; eɪ] [wei] [ʌv; əv][laɪf] , [æn; ən] ['aʊtkʌm] [ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz] [wɜːrk] ,

Just	habit	,	a	way	of	life	,	an	outcome	of	the	day's	work	,
只是	习惯	,	一个	方式	的	生活	,	一个	结果	的	这	天	工作	,

只是习惯，一种生活方式，一天工作的成果而已。

[ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [ɪm'pɔːrt(ə)ns][ʌv; əv] [wɪtʃ] [aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [ɪm'pres] [ə'pɑːn][juː; jʊ][wɪð; wɪθ][ɔːl][ðə; ði]

the	vital	importance	of	which	I	wish	to	impress	upon	you	with	all	the
这	必不可少的	重要性	的	哪个	我	希望	到	令人印象深刻	之上	你	和	全部	这

[fɔːrs] [æt; ət][maɪ] [kə'mænd] .

force	at	my	command	.
力量	在	我的	命令	.

我要用我所能调动的一切力量，让你们深刻理解这件事的重要性。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['dʒɑːnsən] [riˈmɑːkt] [əˈpɑːn][ðə; ði]['traɪflɪŋ] ['sɜːrkəmstænsɪz][baɪ] [wɪtʃ] [menz][laɪvz; lɪvz]

Dr	**.**	**Johnson**	**remarked**	**upon**	**the**	**trifling**	**circumstances**	**by**	**which**	**men's**	**lives**
博士	.	约翰逊	评论	之上	这	琐事	情况	经过	哪个	男士	生活

[ɑːr; ər] ['influənst] ,

are	**influenced**	**,**
是	影响	,

约翰逊博士曾评论说，一些微不足道的小事也会影响人们的生活。

" [nɑːt][baɪ][æn; ən] [əˈsendənt] ['plænɪt] , [ə; eɪ] [prɪˈdɔməˌneɪtɪŋ] ['hjuːmər] , [bʌt; bət][baɪ][ðə; ði][fɜːrst] [bʊk]

"	**not**	**by**	**an**	**ascendant**	**planet**	**,**	**a**	**predominating**	**humour**	**,**	**but**	**by**	**the**	**first**	**book**
"	不是	经过	一个	上升	行星	,	一个	占主导地位	幽默	,	但	经过	这	第一的	书

[wɪtʃ] [ðeɪ] [riːd] ,

which	**they**	**read**	**,**
哪个	他们	读	,

“不是由上升行星或主导性格决定的，而是由他们读的第一本书决定的。”

[sʌm; səm] ['ɜːrli] [ˌkɑːnvər'seɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ðeɪ] [hæv; həv] [hɜːrd] , [ɔːr][sʌm; səm]['æksɪdənt] [wɪtʃ] [ɪk'saɪtɪd]

some	**early**	**conversation**	**which**	**they**	**have**	**heard**	**,**	**or**	**some**	**accident**	**which**	**excited**
一些	早期的	对话	哪个	他们	有	听到	,	或者	一些	事故	哪个	兴奋的

['ɑːrdər] [ænd; ənd][ɪn'θuːziæzəm] .

ardour	**and**	**enthusiasm**	**.**
热情	和	热情	.

他们听到的一些早期谈话，或者一些激发了热情和兴奋的意外事件。

" [ðɪs] [wʌz; wəz][maɪ] [keɪs] [ɪn] [tuː] [pəˈtikuːləz] .

"	**This**	**was**	**my**	**case**	**in**	**two**	**particulars**	**.**
"	这	曾是	我的	案件	在	二	细节	.

“我的情况在两方面符合这一描述。”

[aɪ][wʌz; wəz][daɪ'vɜːrtɪd][tuː; tə][ðə; ði] ['trɪnəti] ['kɑːlɪdʒ] [skuːl] , [ðen] [æt; ət]['westən] , [ɑːn'terioʊ] ,

I	**was**	**diverted**	**to**	**the**	**Trinity**	**College**	**School**	**,**	**then**	**at**	**Weston**	**,**	**Ontario**	**,**
我	曾是	改道	到	这	三位一体	大学	学校	,	然后	在	韦斯顿	,	安大略省	,

我被转学到了位于安大略省韦斯顿的三一学院学校。

[baɪ][ə; eɪ] ['pærəgræf] [ɪn][ðə; ði]['sɜːrkjələr] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [ðə; ði]['siːniər] [bɔɪz] [wʊd] [goʊ]['ɪntuː][ðə; ði]

by	**a**	**paragraph**	**in**	**the**	**circular**	**stating**	**that**	**the**	**senior**	**boys**	**would**	**go**	**into**	**the**
经过	一个	段落	在	这	圆	声明	那	这	高级的	男孩们	会	去	进入	这

['drɔːɪŋ] - [ruːm] [ɪn][ðə; ði] ['iːvnɪŋz] ,

drawing	**-**	**room**	**in**	**the**	**evenings**	**,**
绘画	-	房间	在	这	晚上	,

通知中有一段话指出，高年级男生晚上会去客厅。

[ænd; ənd] [lɜːrn] [tuː; tə] [sɪŋ] [ænd; ənd] [dæns] — ['voʊk(ə)l][ænd; ənd]['ped(ə)l] [əˈkʌmplɪʃmənts] [fɔːr; fər]

and	**learn**	**to**	**sing**	**and**	**dance**	**—**	**vocal**	**and**	**pedal**	**accomplishments**	**for**
和	学习	到	唱歌	和	舞蹈	—	声乐	和	踏板	成就	为了

[wɪtʃ] [aɪ][wʌz; wəz]['nevər] [dɪ'zaɪnd] ;

which	**I**	**was**	**never**	**designed**	**;**
哪个	我	曾是	绝不	设计	;

并学习唱歌跳舞——这些声乐和踏板方面的成就，我天生就不具备；

[bʌt; bət][laɪk] [sɔːl] ['siːkɪŋ] [hɪz; ɪz] ['æsɪz] , [aɪ] [faʊnd] ['sʌmθɪŋ] [mɔːr] ['væljuəb(ə)l] ,

but	**like**	**Saul**	**seeking**	**his**	**asses**	**,**	**I**	**found**	**something**	**more**	**valuable**	**,**
但	喜欢	扫罗	寻求	他的	亚斯	,	我	成立	某物	更多的	有价值的	,

但就像扫罗寻找他的驴子一样，我却找到了更有价值的东西。

[ə; eɪ][mæn][ʌv; əv][ðə; ði] [waɪt] [ʌv; əv] ['sɛlˌbɔːrn] [taɪp] , [huː] [nuː] ['neɪtʃər] ,

a	**man**	**of**	**the**	**White**	**of**	**Selborne**	**type**	**,**	**who**	**knew**	**nature**	**,**
一个	男人	的	这	白色的	的	塞尔伯恩	类型	,	WHO	知道	自然	,

一个像塞尔伯恩的怀特那样的人，了解自然。

[ænd; ənd] [huː] [nuː] [haʊ] [tuː; tə] [get] [bɔɪz] ['ɪntrəstɪd] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] . [[wʌn]]

and	who	knew	how	to	get	boys	interested	in	it	.	[	1	]
和	WHO	知道	如何	到	得到	男孩们	感兴趣的	在	它	.	[	1	]

而且他们知道如何让男孩对它感兴趣。[1]

[ðə; ði] ['ʌðər] ['hæpənd] [ɪn] [ðə; ði] ['sʌmər] [ʌv; əv] - , [wen] [aɪ] [wʌz; wəz] [ə'tendɪŋ] [ðə; ði]

The	other	happened	in	the	summer	of	1871	,	when	I	was	attending	the
这	其他	发生	在	这	夏天	的	-	,	什么时候	我	曾是	参加	这

[ˌmɑːntri'ɔːl] ['dʒen(ə)rəl] ['hɑːspɪt(ə)l] .

Montreal	General	Hospital	.
蒙特利尔	一般的	医院	.

另一次发生在 1871 年夏天，当时我在蒙特利尔总医院就诊。

[mʌtʃ] ['wɜːrid] [æz; əz] [tuː; tə] [ðə; ði] ['fjuːtʃər] , ['pɑːrtli] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['faɪn(ə)l] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] ,

Much	worried	as	to	the	future	,	partly	about	the	final	examination	,
很多	担心	作为	到	这	未来	,	部分	关于	这	最终的	考试	,

非常担忧未来，部分原因是担心期末考试。

['pɑːrtli] [æz; əz] [tuː; tə] [wʌt] [aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [duː] ['æftərwərdz] , [aɪ] [pɪkt] [ʌp] [ə; eɪ] ['vɑːljəm] [ʌv; əv] [kɑː'lail] ,

partly	as	to	what	I	should	do	afterwards	,	I	picked	up	a	volume	of	Carlyle	,
部分	作为	到	什么	我	应该	做	然后	,	我	挑选	向上	一个	体积	的	凯雷集团	,

部分原因是我在思考接下来该做什么，于是我拿起了一本卡莱尔的书。

[ænd; ənd] [ɑːn] [ðə; ði] [peɪdʒ] [aɪ] ['oʊpənd] [ðer; ðər] [wʌz; wəz] [ðə; ði] [fə'mɪliər] ['sentəns] — " ['aʊər; ɑːr] [meɪn]

and	on	the	page	I	opened	there	was	the	familiar	sentence	—	"	Our	main
和	在	这	页	我	打开	那里	曾是	这	熟悉的	句子	—	"	我们的	主要的

['bɪznəs] [ɪz] [nɑːt] [tuː; tə] [siː] [wʌt] [laɪz] ['dɪmli] [æt; ət] [ə; eɪ] ['dɪstəns] ,

business	is	not	to	see	what	lies	dimly	at	a	distance	,
商业	是	不是	到	看	什么	谎言	依稀	在	一个	距离	,

我翻开的那一页上，赫然写着那句熟悉的话——“我们的主要任务不是去看远处模糊不清的东西，

[bʌt; bət] [tuː; tə] [duː] [wʌt] [laɪz] ['klɪrli] [æt; ət] [hænd] .

but	to	do	what	lies	clearly	at	hand	.
但	到	做	什么	谎言	清楚地	在	手	.

但要做眼前显而易见的事情。

" [ə; eɪ] ['kɑːmənpleɪs] ['sentɪmənt] [ɪ'nʌf] , [bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [hɪt] [ænd; ənd] [stʌk] [ænd; ənd] [helpt] ,

"	A	commonplace	sentiment	enough	,	but	it	hit	and	stuck	and	helped	,
"	一个	平凡	情绪	足够的	,	但	它	打	和	卡住	和	帮助	,

“这虽然是一句很普通的话，但它却触动人心，令人难忘，并起到了作用。”

[ænd; ənd] [wʌz; wəz] [ðə; ði] ['staːtiŋ] - [pɔɪnt] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['hæbɪt] [ðæt] [hæz; həz] [ɪneɪbld] [ˌem 'iː] [tuː; tə]

and	was	the	starting	-	point	of	a	habit	that	has	enabled	me	to
和	曾是	这	开始	-	观点	的	一个	习惯	那	有	已启用	我	到

['juːtəlaɪz] [tuː; tə] [ðə; ði] [fʊl] [ðə; ði] ['sɪŋg(ə)l] ['tælənt] [ɪn'trʌstɪd] [tuː; tə] [ˌem 'iː] .

utilize	to	the	full	the	single	talent	entrusted	to	me	.
利用	到	这	满的	这	单身的	天赋	受托	到	我	.

这成为我充分发挥天赋的起点，使我能够养成一种习惯。

[[wʌn]] [ðə; ði] [rev] . ['dʌbljuː] . [ə; eɪ] . ['dʒɑːnsən] , [ðə; ði] ['faʊndər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [skuːl] .

[	1	]	The	Rev	.	W	.	A	.	Johnson	,	the	founder	of	the	school	.
[	1	]	这	牧师	.	W	.	一个	.	约翰逊	,	这	创始人	的	这	学校	.

[1] WA Johnson牧师，该校创始人。

[iː]

II

三

二

[ðə; ði] ['wɜːrkərz] [ɪn] ['kraɪsts] ['vɪnjərd] [wɜːr; wər] [haɪrd] [baɪ] [ðə; ði] [deɪ] ;

The	workers	in	Christ's	vineyard	were	hired	by	the	day	;
这	工人	在	基督的	葡萄园	是	雇用	经过	这	天	;

基督葡萄园里的工人是按日雇佣的；

['oʊnli][fɔːr; fər] [ðɪs] [deɪ] [ɑːr; ər][wiː; wi][tuː; tə][æsk][fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr]['deɪli] [bred] ,

only	for	this	day	are	we	to	ask	for	our	daily	bread	,
仅有的	为了	这	天	是	我们	到	问	为了	我们的	日常的	面包	,

我们只为今日祈求每日所需的食物，

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑːr; ər] [ɪk'spresli] ['bɪdn] [tuː; tə] [teɪk] [noʊ] [θɔːt] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['mɔːroʊ] .

and	we	are	expressly	bidden	to	take	no	thought	for	the	morrow	.
和	我们	是	明确地	拜登	到	拿	不	想法	为了	这	明天	.

我们被明确告知不要为明天操心。

[tuː; tə][ðə; ði]['mɑːdərn][wɜːrld] [ðiːz] [kə'mændz] [hæv; həv][æn; ən][ˌɔːri'ent(ə)l] ['seɪvər] ,

To	the	modern	world	these	commands	have	an	Oriental	savour	,
到	这	现代的	世界	这些	命令	有	一个	东方	品尝	,

在现代人看来，这些命令带有东方韵味。

['kaunsəlz] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] [ə'kɪn][tuː; tə]['sɜːrt(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][biˈætɪtuːd; biˈætətuːd] , ['stɪmjəlaɪ][tuː; tə]

counsels	of	perfection	akin	to	certain	of	the	Beatitudes	,	stimuli	to
律师	的	完美	类似的	到	肯定	的	这	八福	,	刺激	到

[ˌæspə'reɪʃ(ə)n] , [nɑːt][tuː; tə]['ækʃ(ə)n] .

aspiration	,	not	to	action	.
抱负	,	不是	到	行动	.

类似于八福中的某些教义，关于完美的劝诫，激励人们追求理想，而不是付诸行动。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [prɪ'perd] [ɑːn][ðə; ði]['kɑːntreri][tuː; tə][ɜːrdʒ][ðə; ði]['lɪtərəl] [ək'septəns] [ʌv; əv][ðə; ði][əd'vaɪs] ,

I	am	prepared	on	the	contrary	to	urge	the	literal	acceptance	of	the	advice	,
我	是	准备	在	这	相反	到	敦促	这	文字	验收	的	这	建议	,

相反，我准备敦促大家完全接受这一建议。

[nɑːt][ɪn][ðə; ði] [muːd] [ʌv; əv] [ɪˌkliːzi'æsˌtiz] — " [goʊ][tuː; tə] [naʊ] ,

not	in	the	mood	of	Ecclesiastes	—	"	Go	to	now	,
不是	在	这	情绪	的	传道书	—	"	去	到	现在	,

我现在没心情读《传道书》——“去吧，

[jiː; ji] [ðæt] [seɪ] [tuː; tə] - [deɪ] [ɔːr][tuː; tə] - ['mɔːroʊ] [wiː; wi] [wɪl] [goʊ]['ɪntuː] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['sɪti] ,

ye	that	say	to	-	day	or	to	-	morrow	we	will	go	into	such	a	city	,
是的	那	说	到	-	天	或者	到	-	明天	我们	将要	去	进入	这样的	一个	城市	,

你们这些说“今天或明天我们要进这样的城”的人，

[ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] [ðer; ðər][ə; eɪ] [jɪr] , [ænd; ənd] [baɪ] [ænd; ənd] [sel] [ænd; ənd][get][geɪn] ;

and	continue	there	a	year	,	and	buy	and	sell	and	get	gain	;
和	继续	那里	一个	年	,	和	买	和	卖	和	得到	获得	;

继续在那里待一年，买卖获利；

[ˌwer'æz] [jiː; ji] [noʊ] [nɑːt] [wʌt] [ʃæl; ʃəl][biː; bi][ɑːn][ðə; ði] ['mɔːroʊ] " ;

whereas	ye	know	not	what	shall	be	on	the	morrow	"	;
然而	是的	知道	不是	什么	将	是	在	这	明天	"	;

你们却不知道明天会发生什么事；

[nɑːt][ɪn][ðə; ði] [ˌepɪkjʊ'riːən] ['spɪrɪt][ʌv; əv]['oʊmɑːr][wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] " [dʒʌg][ʌv; əv][waɪn][ænd; ənd] [ðaʊ] ,

not	in	the	Epicurean	spirit	of	Omar	with	his	"	jug	of	wine	and	Thou	,
不是	在	这	伊壁鸠鲁主义者	精神	的	奥马尔	和	他的	"	水壶	的	葡萄酒	和	你	,

并非像奥马尔那样秉持伊壁鸠鲁精神，带着他的“酒壶和你”，

" [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði]['mɑːdərnɪst]['spɪrɪt] , [æz; əz][ə; eɪ] [wei] [ʌv; əv][laɪf] , [ə; eɪ]['hæbɪt] , [ə; eɪ] [strɔːŋ]

"	but	in	the	modernist	spirit	,	as	a	way	of	life	,	a	habit	,	a	strong
"	但	在	这	现代主义	精神	,	作为	一个	方式	的	生活	,	一个	习惯	,	一个	强的

[ɪn'tʃæntmənt] ,

enchantment	,
魅力	,

“但在现代主义精神中，作为一种生活方式、一种习惯、一种强烈的魅力，

[æt; ət][wʌns] [ə'genst] [ðə; ði]['mɪstɪsɪzəm][ʌv; əv][ðə; ði] [iːst] [ænd; ənd][ðə; ði]['pesɪmɪzəm] [ðæt] [tuː] ['iːzəli]
at **once** **against** **the** **mysticism** **of** **the** **East** **and** **the** **pessimism** **that** **too** **easily**
在 一次 反对 这 神秘主义 的 这 东方 和 这 悲观主义 那 也 容易地
[bɪ'sets] [ˌjuː 'es] .
besets **us** **.**
围困 我们 .

既反对东方的神秘主义，又反对我们很容易陷入的悲观主义。

[tʃeɪndʒ] [ðæt] [hɑːrd] ['seɪɪŋ] " [sə'fɪʃ(ə)nt] ['ʌntəˌʌntu][ðə; ði] [deɪ] [ɪz][ðə; ði]['iːv(ə)l] [ˌðer'ʌv] " ['ɪntuː] " [ðə; ði]
Change **that** **hard** **saying** **"** **Sufficient** **unto** **the** **day** **is** **the** **evil** **thereof** **"** **into** **"** **the**
改变 那 难的 说 " 充足的 到 这 天 是 这 邪恶的 其中 " 进入 " 这
['gʊdnəs] [ˌðer'ʌv] ,
goodness **thereof** **,**
善良 其中 ,

把那句难懂的话"一天的恶事一天就够了"改成"一天的善事一天就够了",

" [sɪns] [ðə; ði] [tʃiːf] ['wʌrɪs] [ʌv; əv][laɪf][ə'raɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] ['fuːlɪʃ] ['hæbɪt][ʌv; əv] ['lʊkɪŋ] [bɪ'fɔːr]
" **since** **the** **chief** **worries** **of** **life** **arise** **from** **the** **foolish** **habit** **of** **looking** **before**
" 自从 这 首席 担忧 的 生活 出现 从 这 愚蠢 习惯 的 寻找 前
[ænd; ənd]['æftər] .
and **after** **.**
和 后 .

"因为人生的主要忧虑都源于愚蠢的向前向后的习惯。"

[æz; əz][ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt][wɪð; wɪθ]['dʌb(ə)l]['vɪʒ(ə)n][frʌm; frəm][sʌm; səm]
As **a** **patient** **with** **double** **vision** **from** **some**
作为 一个 病人 和 双倍的 想象 从 一些
['trænʃənt; 'trænsiənt; 'trænʒənt; 'trænziənt] [ʌn'iːkwəl]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [aɪ] [faindz]
transient **unequal** **action** **of** **the** **muscles** **of** **the** **eye** **finds**
瞬态 不等 行动 的 这 肌肉 的 这 眼睛 发现
['mædʒɪk(ə)l] [rɪ'liːf] [frʌm; frəm] [wel] - [ə'dʒʌstɪd] ['glæsɪz] ,
magical **relief** **from** **well** **-** **adjusted** **glasses** **,**
神奇 宽慰 从 出色地 - 调整 眼镜 ,

就像一位因眼部肌肉暂时性不平衡而出现复视的患者，通过一副合适的眼镜就能神奇地缓解症状一样，

[soʊ] , [rɪ'tɜːrnɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [klɪr] [bɪ'nɑːkjələr]['vɪʒ(ə)n][ʌv; əv][tuː; tə] - [deɪ] ,
so **,** **returning** **to** **the** **clear** **binocular** **vision** **of** **to** **-** **day** **,**
所以 , 返回 到 这 清除 双筒望远镜 想象 的 到 - 天 ,

所以，让我们回到如今清晰的双眼视觉时代吧。

[ðə; ði]['oʊvər] - ['æŋkʃəs] ['stuːd(ə)nt][faindz] [piːs] [wen] [hiː; hi] [lʊks] ['niːðər] ['bækwərd] [tuː; tə][ðə; ði]
the **over** **-** **anxious** **student** **finds** **peace** **when** **he** **looks** **neither** **backward** **to** **the**
这 超过 - 焦虑的 学生 发现 和平 什么时候 他 看起来 两者都不 落后 到 这
[pæst][nɔːr]['fɔːrwərd][tuː; tə][ðə; ði]['fjuːtʃər] .
past **nor** **forward** **to** **the** **future** **.**
过去的 也不 向前 到 这 未来 .

过度焦虑的学生，如果既不回顾过去，也不展望未来，就能找到内心的平静。

[aɪ] [stʊd] [ɑːn][ðə; ði] [brɪdʒ] [ʌv; əv][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] ['laɪnɚz] , ['plaʊɪŋ] [ðə; ði]['oʊʃ(ə)n][æt; ət] -
I **stood** **on** **the** **bridge** **of** **one** **of** **the** **great** **liners** **,** **ploughing** **the** **ocean** **at** **25**
我 站立 在 这 桥 的 一 的 这 伟大的 衬垫 , 耕作 这 海洋 在 -
[nɑːts] .
knots **.**
绳结 .

我站在一艘大型邮轮的驾驶台上，这艘邮轮正以 25 节的速度劈波斩浪。

" [ʃiː; ʃi][ɪz][əˈlaɪv] , " [sed] [maɪ][kəmˈpænjən] , " [ɪn] ['evri] [pleɪt] ; [ə; eɪ][hjuːdʒ]['mɑːnstər][wɪð; wɪθ][breɪn]

"	She	is	alive	,	"	said	my	companion	,	"	in	every	plate	;	a	huge	monster	with	brain
"	她	是	活	,	"	说	我的	伴侣	,	"	在	每一个	盘子	;	一个	巨大的	怪物	和	脑

[ænd; ənd] [nəːvs] ,

and	nerves	,
和	神经	,

“她还活着，”我的同伴说，“在每一道菜里；一个有脑子和神经的巨大怪物。”

[æn; ən] [ɪˈmens] ['stʌmək] , [ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l] [hɑːrt] [ænd; ənd] [lʌŋz] , [ænd; ənd][ə; eɪ]['splendɪd]

an	immense	stomach	,	a	wonderful	heart	and	lungs	,	and	a	splendid
一个	巨大	胃	,	一个	精彩的	心	和	肺	,	和	一个	灿烂

['sɪstəm] [ʌv; əv][ˌloʊkəˈmoʊʃ(ə)n] .

system	of	locomotion	.
系统	的	运动	.

一个巨大的胃，一颗奇妙的心脏和肺，以及一套精妙的运动系统。

" [dʒʌst][æt; ət] [ðæt] ['moʊmənt][ə; eɪ]['sɪgnəl] ['saʊndɪd] , [ænd; ənd][ɔːl]['oʊvər][ðə; ði] [ʃɪp] [ðə; ði]['wɔːtər] -

"	Just	at	that	moment	a	signal	sounded	,	and	all	over	the	ship	the	water	-
"	只是	在	那	片刻	一个	信号	听起来	,	和	全部	超过	这	船	这	水	-

[taɪt] [kəmˈpɑːtmənts] [wɜːr; wər] [kloʊzd] .

tight	compartments	were	closed	.
紧的	隔间	是	关闭	.

“就在这时，一个信号响起，船上所有的水密舱室都关闭了。”

" ['aʊər; ɑːr] [tʃiːf] ['fæktər][ʌv; əv] ['seɪfti] , " [sed] [ðə; ði] ['kæptɪn] .

"	Our	chief	factor	of	safety	,	"	said	the	Captain	.
"	我们的	首席	因素	的	安全	,	"	说	这	队长	.

“这是我们最重要的安全因素，”船长说道。

" [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][taɪˈtænɪk] , " [aɪ] [sed] .

"	In	spite	of	the	Titanic	,	"	I	said	.
"	在	尽管如此	的	这	泰坦尼克号	,	"	我	说	.

“尽管发生了泰坦尼克号沉没事件，”我说。

" [jes] , " [hiː; hi] [rɪˈplaɪd] , " [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][taɪˈtænɪk] .

"	Yes	,	"	he	replied	,	"	in	spite	of	the	Titanic	.
"	是的	,	"	他	回复	,	"	在	尽管如此	的	这	泰坦尼克号	.

“是的，”他回答说，“尽管发生了泰坦尼克号事件。”

" [naʊ] [iːtʃ] [wʌn][ʌv; əv][juː; jʊ][ɪz][ə; eɪ] [mʌtʃ] [mɔːr] ['mɑːrvələs] [ˌɔːrgənəˈzeɪʃ(ə)n][ðæn; ðən][ðə; ði] [greɪt]

"	Now	each	one	of	you	is	a	much	more	marvellous	organization	than	the	great
"	现在	每个	一	的	你	是	一个	很多	更多的	奇妙	组织	比	这	伟大的

['laɪnər] ,

liner	,
衬垫	,

“你们每一个人都比那艘伟大的邮轮更了不起。”

[ænd; ənd] [baʊnd] [ɑːn][ə; eɪ][lɔːŋgər] ['vɔɪɪdʒ] .

and	bound	on	a	longer	voyage	.
和	边界	在	一个	更长	航程	.

并踏上更长的航程。

[wʌt] [aɪ][ɜːrdʒ][ɪz] [ðæt] [juː; jʊ][soʊ] [lɜːrn] [tuː; tə][kənˈtroʊl][ðə; ði] [məˈʃiːnəri] [æz; əz][tuː; tə][lɪv; laɪv]

What	I	urge	is	that	you	so	learn	to	control	the	machinery	as	to	live
什么	我	敦促	是	那	你	所以	学习	到	控制	这	机械	作为	到	居住

[wɪð; wɪθ] " [deɪ] - [taɪt] [kəmˈpɑːtmənts] " [æz; əz][ðə; ði][moʊst]['sɜːrt(ə)n] [weɪ] [tuː; tə] [ɪnˈʃʊr] ['seɪfti] [ɑːn]

with	"	day	-	tight	compartments	"	as	the	most	certain	way	to	ensure	safety	on
和	"	天	-	紧的	隔间	"	作为	这	最多	肯定	方式	到	确保	安全	在

[ðə; ði] ['vɔɪɪdʒ] .

the	voyage	.
这	航程	.

我敦促你们学会控制机器，以便能够接受“日间密封舱室”这种最可靠的方式，从而确保航行安全。

[get] [ɑːn] [ðə; ði] [brɪdʒ] , [ænd; ənd] [siː] [ðæt] [æt; ət] [liːst] [ðə; ði] [greɪt] ['bʌlkhed] [ɑːr; ər] [ɪn] ['wɜːrkɪŋ]

Get	on	the	bridge	,	and	see	that	at	least	the	great	bulkheads	are	in	working
得到	在	这	桥	,	和	看	那	在	至少	这	伟大的	舱壁	是	在	在职的

['ɔːrdər] .

order	.
命令	.

登上舰桥，看看至少那些巨大的隔舱壁是否运转正常。

[tʌtʃ] [ə; eɪ] ['bʌt(ə)n] [ænd; ənd] [hɪr] , [æt; ət] ['evri] ['lev(ə)l] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [laɪf] ,

Touch	a	button	and	hear	,	at	every	level	of	your	life	,
触碰	一个	按钮	和	听到	,	在	每一个	等级	的	你的	生活	,

轻触按钮，即可在生活的各个层面聆听

[ðə; ði] ['aɪərn] [dɔːz] ['ʃʌtɪŋ] [aʊt] [ðə; ði] [pæst] — [ðə; ði] [ded] ['jestədiz] .

the	iron	doors	shutting	out	the	Past	—	the	dead	yesterdays	.
这	铁	门	关闭	出去	这	过去的	—	这	死的	昨天	.

铁门隔绝了过去——隔绝了逝去的昨日。

[tʌtʃ] [ə'nʌðər] [ænd; ənd] [ʃʌt] [ɔːf] , [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['met(ə)l] ['kɜːrt(ə)n] , [ðə; ði] ['fjuːtʃər] — [ðə; ði] [ˌʌn'bɔːrn]

Touch	another	and	shut	off	,	with	a	metal	curtain	,	the	Future	—	the	unborn
触碰	其他	和	关闭	离开	,	和	一个	金属	窗帘	,	这	未来	—	这	未出生的

[tuː; tə] - ['mɔːroʊ] .

to	-	morrows	.
到	-	明天	.

再碰一下，就会像一道金属帘幕，将未来——那些尚未诞生的明天——隔绝开来。

[ðen] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [seɪf] , — [seɪf] [fɔːr; fər] [tuː; tə] - [deɪ] !

Then	you	are	safe	,	—	safe	for	to	-	day	!
然后	你	是	安全的	,	—	安全的	为了	到	-	天	!

那么你今天就安全了！

[riːd] [ðə; ði] [oʊld] ['stɔːri] [ɪn] [ðə; ði] ['tʃeɪmbərd] ['nɔːtɪləs] , [soʊ] ['bjuːtɪfli] [sʌŋ] [baɪ] ['ɑːlɪvər] ['wendl]

Read	the	old	story	in	the	Chambered	Nautilus	,	so	beautifully	sung	by	Oliver	Wendell
读	这	老的	故事	在	这	膛室	鹦鹉螺	,	所以	非常漂亮	唱	经过	奥利弗	温德尔

[hoʊlmz] ,

Holmes	,
福尔摩斯	,

阅读《鹦鹉螺号》中的古老故事，奥利弗·温德尔·霍姆斯将其演绎得如此优美动人。

['oʊnli] [tʃeɪndʒ] [wʌn] [laɪn] [tuː; tə] " [deɪ] ['æftər] [deɪ] [bɪ'held] [ðə; ði] ['saɪlənt] [tɔɪl] .

only	change	one	line	to	"	Day	after	day	beheld	the	silent	toil	.
仅有的	改变	一	线	到	"	天	后	天	观看	这	沉默的	辛劳	.

只需将一行改为"日复一日，默默地劳作。"

" [ʃʌt] [ɔːf] [ðə; ði] [pæst] !

"	Shut	off	the	past	!
"	关闭	离开	这	过去的	!

"告别过去！"

[let] [ðə; ði] [ded] [pæst] ['beri] [ɪts] [ded] .

Let	the	dead	past	bury	its	dead	.
让	这	死的	过去的	埋葬	它是	死的	.

让逝去的过去埋葬它所死去的人吧。

[soʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [seɪ] , [soʊ] [hɑːrd] [tuː; tə] ['riːəlaɪz] !

So	easy	to	say	,	so	hard	to	realize	!
所以	简单的	到	说	,	所以	难的	到	意识到	!

说起来容易，做起来难！

[ðə; ði] [truːθ] [ɪz] , [ðə; ði] [pæst] [hɔːnts] [ˌjuː 'es] [laɪk] [ə; eɪ] ['ʃædoʊ] .

The	truth	is	,	the	past	haunts	us	like	a	shadow	.
这	真相	是	,	这	过去的	闹鬼的地方	我们	喜欢	一个	阴影	.

事实上，过去就像阴影一样萦绕着我们。

[tuː; tə][ˌdɪsrɪ'gɑːrd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] ['iːzi] .

To	disregard	it	is	not	easy	.
到	漠视	它	是	不是	简单的	.

忽视它并不容易。

[ðoʊz] [bluː] [aɪz] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['grænmʌðər] , [ðæt] [wiːk] [tʃɪn] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['grænfɑːðər] ,

Those	blue	eyes	of	your	grandmother	,	that	weak	chin	of	your	grandfather	,
那些	蓝色的	眼睛	的	你的	祖母	,	那	虚弱的	下巴	的	你的	祖父	,

你祖母那双蓝眼睛，你祖父那略显弱小的下巴，

[hæv; həv]['ment(ə)l][ænd; ənd]['mɔːrəl]['kaʊntərpɑːrts][ɪn][jʊr; jər] [meɪk] - [ʌp] .

have	mental	and	moral	counterparts	in	your	make	-	up	.
有	精神的	和	道德	对应物	在	你的	制作	-	向上	.

你的性格构成中既有精神层面的，也有道德层面的。

[ˌdʒɛnɚ'eɪʃənz] [ʌv; əv]['ænsestərz] , ['bruːdɪŋ] ['oʊvər] " ['prɑːvɪdəns] , [fɔːr'nɑːlɪdʒ] , [wɪl] [ænd; ənd]

Generations	of	ancestors	,	brooding	over	"	Providence	,	Foreknowledge	,	Will	and
几代人	的	祖先	,	沉思	超过	"	普罗维登斯	,	预知	,	将要	和

[feɪt] — [fɪkst] [feɪt] , [friː] [wɪl] ,

Fate	—	Fixed	fate	,	free	will	,
命运	—	固定的	命运	,	自由的	将要	,

一代又一代的祖先，沉思着"天意、预知、意志和命运——既定的命运，自由意志，

[fɔːr'nɑːlɪdʒ] , ['æbsəluːt] , " [meɪ] [hæv; həv][bred][ə; eɪ] [nuː] ['ɪŋgləɪnd] ['kɑːnʃəns] , ['mɔːrbɪdli] ['sensətɪv] ,

foreknowledge	,	absolute	,	"	may	have	bred	a	New	England	conscience	,	morbidly	sensitive	,
预知	,	绝对	,	"	可能	有	繁殖	一个	新的	英格兰	良心	,	病态地	敏感的	,

预知，绝对的，"可能造就了新英格兰人病态的敏感良知"，

[tuː; tə] [hiːl] [wɪtʃ] [sʌm; səm][ʌv; əv][juː; jʊ][hæd; həd] ['ræðər] [sɪŋ] [ðə; ðɪ] 51st [sɑːm] [ðæn; ðən]['fɑːloʊ] [kraɪst] ['ɪntuː][ðə; ðɪ] [slʌmz] .

to	heal	which	some	of	you	had	rather	sing	the	51st	Psalm	than	follow	Christ	into	the	slums	.
到	愈合	哪个	一些	的	你	有	相当	唱歌	这	51st	诗篇	比	跟随	基督	进入	这	贫民窟	.

你们当中有些人宁愿唱诗篇第51篇，也不愿跟随基督进入贫民窟，去治愈这种痛苦。

[ʃʌt] [aʊt][ðə; ðɪ] ['jestədiz] , [wɪtʃ] [hæv; həv] ['laɪtɪd] [fuːlz] [ðə; ðɪ] [weɪ] [tuː; tə] ['dʌsti] [deθ] ,

Shut	out	the	yesterdays	,	which	have	lighted	fools	the	way	to	dusty	death	,
关闭	出去	这	昨天	,	哪个	有	照明	傻瓜	这	方式	到	尘土飞扬	死亡	,

抛开昨日的阴霾，它们只会误导愚人走向尘土飞扬的死亡之路。

[ænd; ənd][hæv; həv][noʊ][kən'sɜːrn][fɔːr; fər][juː; jʊ] ['pɜːrsənəli] , [ðæt] [ɪz] , ['kɑːnʃəsli] .

and	have	no	concern	for	you	personally	,	that	is	,	consciously	.
和	有	不	忧虑	为了	你	亲自	,	那	是	,	有意识地	.

而且他们没有丝毫关心你个人，也就是说，他们没有意识到这一点。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ðer; ðər][ɔːl] [raɪt] , ['wɜːrkɪŋ] ['deɪli] [ɪn][ˌjuː 'es] , [bʌt; bət][soʊ][ɑːr; ər]['aʊər; ɑːr] ['lɪvɚz] [ænd; ənd]['aʊər; ɑːr] ['stʌməks] .

They	are	there	all	right	,	working	daily	in	us	,	but	so	are	our	livers	and	our	stomachs	.
他们	是	那里	全部	正确的	,	在职的	日常的	在	我们	,	但	所以	是	我们的	肝脏	和	我们的	胃	.

它们确实存在，每天都在我们体内运作，但我们的肝脏和胃也是如此。

[ænd; ənd][ðə; ðɪ][pæst] , [ɪn][ɪts] [ʌn'kɑːnʃəs] ['ækʃ(ə)n][ɑːn]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] ,

And	the	past	,	in	its	unconscious	action	on	our	lives	,
和	这	过去的	,	在	它是	无意识	行动	在	我们的	生活	,

而过去，以其无意识的方式影响着我们的生活，

[ʃʊd; ʃəd] ['bɑːðər] [ˌjuː 'es][æz; əz]['lɪt(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [duː] .

should	bother	us	as	little	as	they	do	.
应该	打扰	我们	作为	小的	作为	他们	做	.

应该像他们那样，对我们的困扰微乎其微。

[ðə; ði] ['petɪ] [ə'nɔɪənsɪz] , [ðə; ði]['riːəl][ænd; ənd] ['fænsɪd] [slaɪt] , [ðə; ði]['trɪviəl] [mɪ'steɪks] , [ðə; ði]

The	petty	annoyances	,	the	real	and	fancied	slights	,	the	trivial	mistakes	,	the
这	小气	烦心事	,	这	真实的	和	幻想	轻蔑	,	这	琐碎的	错误	,	这

[ˌdɪsə'pɔɪntmənts] ,

disappointments	,
失望	,

那些琐碎的烦恼，那些真实存在的或臆想出来的轻视，那些微不足道的错误，那些令人失望的事，

[ðə; ði][sɪnz] , [ðə; ði] ['sɔrəuz] , ['iːv(ə)n][ðə; ði][dʒɔɪz] — ['beri] [ðem; ðəm] [diːp] [ɪn][ðə; ði] [ə'blɪviən] [ʌv; əv]

the	sins	,	the	sorrows	,	even	the	joys	—	bury	them	deep	in	the	oblivion	of
这	罪孽	,	这	悲伤	,	甚至	这	喜悦	—	埋葬	他们	深的	在	这	遗忘	的

[iːtʃ] [naɪt] .

each	night	.
每个	夜晚	.

罪孽、悲伤，甚至快乐——都将它们深深埋葬在每个夜晚的遗忘之中。

[ɑː] !

Ah	!
啊	!

啊!

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiːɪz][ɪz][dʒʌst] [ðen] [ðæt] [tuː; tə][soʊ] ['meni] [ʌv; əv][ˌjuː 'es][ðə; ði]['goʊsts][ʌv; əv][ðə; ði][pæst] ,

but	it	is	just	then	that	to	so	many	of	us	the	ghosts	of	the	past	,
但	它	是	只是	然后	那	到	所以	许多	的	我们	这	鬼魂	的	这	过去的	,

但正是在那时，对我们许多人来说，过去的幽灵出现了。

[naɪt] - ['raɪdɪŋ]['ɪŋkjʊbaɪ]

Night	-	riding	Incubi
夜晚	-	骑术	梦魇

夜行梦魇

['trʌblɪŋ] [ðə; ði] ['fæntəsi] ,

Troubling	the	fantasy	,
令人不安的	这	幻想	,

扰乱幻想，

[kʌm] [ɪn] [truːps] , [ænd; ənd][praɪ]['oʊpən][ðə; ði] ['aɪˌlɪdz] , [iːtʃ] [wʌn] ['prezəntɪŋ] [ə; eɪ][sɪn] , [ə; eɪ]

come	in	troops	,	and	pry	open	the	eyelids	,	each	one	presenting	a	sin	,	a
来	在	军队	,	和	撬	打开	这	眼睑	,	每个	一	呈现	一个	罪	,	一个

['sɑːroʊ] , [ə; eɪ] [rɪ'gret] .

sorrow	,	a	regret	.
悲哀	,	一个	后悔	.

成群结队而来，撬开每个人的眼睑，每个人都带着一个罪过、一段悲伤和一份遗憾。

[bæd] [ɪ'nʌf] [ɪn][ðə; ði][oʊld][ænd; ənd] ['siːznd] ,

Bad	enough	in	the	old	and	seasoned	,
坏的	足够的	在	这	老的	和	经验丰富的	,

即使是老练的，也够糟糕的了。

[ɪn][ðə; ði] [jʌŋ] [ðiːz] ['diːmənz][ʌv; əv][pæst][sɪnz] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ]['terəb(ə)l] [ə'flɪkʃ(ə)n] ,

in	the	young	these	demons	of	past	sins	may	be	a	terrible	affliction	,
在	这	年轻的	这些	恶魔	的	过去的	罪孽	可能	是	一个	糟糕的	痛苦	,

对于年轻人来说，过去罪孽的这些心魔可能是一种可怕的折磨。

[ænd; ənd][ɪn] ['bɪtərnəs] [ʌv; əv] [hɑːrt] ['meni] [ə; eɪ][wʌn][kraɪz][wɪð; wɪθ] ['jʊdʒɪn] ['erəm] , " [oʊ][gɑːd] !

and	in	bitterness	of	heart	many	a	one	cries	with	Eugene	Aram	,	"	Oh	God	!
和	在	苦味	的	心	许多	一个	一	哭泣	和	尤金	阿拉姆	,	"	哦	上帝	!

许多人心中充满苦涩，像尤金·阿拉姆一样哭喊道："哦，上帝！

[kʊd; kəd][aɪ][soʊ][kloʊz][maɪ][maɪnd] , [ænd; ənd][klæsp][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][klæsp] .

Could	**I**	**so**	**close**	**my**	**mind**	**,**	**and**	**clasp**	**it**	**with**	**a**	**clasp**	**.**
可以	我	所以	关闭	我的	头脑	,	和	搭扣	它	和	一个	搭扣	.

我能否如此封闭我的思想，并用扣环将其紧紧束缚?

" [æz; əz][ə; eɪ][væk'siːn] [ə'genst] [ɔːl]['mɔːrbɪd] ['pɔizənz] [left][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] [baɪ][ðə; ði] [ˌɪn'fɛkʃənz] [ʌv; əv]

"	**As**	**a**	**vaccine**	**against**	**all**	**morbid**	**poisons**	**left**	**in**	**the**	**system**	**by**	**the**	**infections**	**of**
"	作为	一个	疫苗	反对	全部	病态的	毒药	左边	在	这	系统	经过	这	感染	的

['jestərdeɪ] ,

yesterday	**,**
昨天	,

“作为一种疫苗，可以对抗昨天感染后残留在体内的所有有害毒素，

[aɪ]['ɔːfər] " [ə; eɪ] [weɪ] [ʌv; əv][laɪf] . "

I	**offer**	**"**	**a**	**way**	**of**	**life**	**.**	**"**
我	提供	"	一个	方式	的	生活	.	"

我提供的是一种“生活方式”。

" [ʌn'dres] , " [æz; əz] [dʒɔːrdʒ] ['hɜːrbərt] [sez] , " [jʊr; jər][soʊl][æt; ət] [naɪt] , " [nɑːt][baɪ][self] -

"	**Undress**	**,**	**"**	**as**	**George**	**Herbert**	**says**	**,**	**"**	**your**	**soul**	**at**	**night**	**,**	**"**	**not**	**by**	**self**	**-**
"	脱衣服	,	"	作为	乔治	赫伯特	说道	,	"	你的	灵魂	在	夜晚	,	"	不是	经过	自己	-

[ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] ,

examination	**,**
考试	,

正如乔治·赫伯特所说，“在夜晚脱去你的灵魂”，不是通过自我反省。

[bʌt; bət][baɪ] ['ʃedɪŋ] , [æz; əz][juː; jʊ][duː][jʊr; jər]['gɑːrmənts] , [ðə; ði]['deɪli] [sɪnz] ['weðər] [ʌv; əv]

but	**by**	**shedding**	**,**	**as**	**you**	**do**	**your**	**garments**	**,**	**the**	**daily**	**sins**	**whether**	**of**
但	经过	脱落	,	作为	你	做	你的	服装	,	这	日常的	罪孽	无论	的

[ə'mɪʃ(ə)n] [ɔːr][ʌv; əv] [kə'mɪʃ(ə)n] ,

omission	**or**	**of**	**commission**	**,**
省略	或者	的	委员会	,

但要像脱掉衣服一样，脱去日常的罪过，无论是疏忽的还是故意的，

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [weɪk] [ə; eɪ] [friː] [mæn] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [nuː] [laɪf] .

and	**you**	**will**	**wake**	**a**	**free**	**man**	**,**	**with**	**a**	**new**	**life**	**.**
和	你	将要	唤醒	一个	自由的	男人	,	和	一个	新的	生活	.

你将醒来，成为一个自由人，拥有新的生活。

[tuː; tə] [lʊk] [bæk] , [ɪk'sept] [ɑːn] [rer] [ə'keiʒənz] [fɔːr; fər] [stɑːk] - ['teɪkɪŋ] , [ɪz][tuː; tə][rɪsk][ðə; ði] [feɪt]

To	**look**	**back**	**,**	**except**	**on**	**rare**	**occasions**	**for**	**stock**	**-**	**taking**	**,**	**is**	**to**	**risk**	**the**	**fate**
到	看	后退	,	除了	在	稀有的	场合	为了	库存	-	采取	,	是	到	风险	这	命运

[ʌv; əv] ['lɑːts] [waɪf] .

of	**Lot's**	**wife**	**.**
的	很多	妻子	.

除了极少数需要盘点的情况外，回顾过去会危及罗得妻子的命运。

['meni] [ə; eɪ][mæn][ɪz] ['hændikæpt] [ɪn][hɪz; ɪz] [kɔːrs] [baɪ][ə; eɪ][kɜːrst; 'kɜːrsɪd][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['retroʊ]

Many	**a**	**man**	**is**	**handicapped**	**in**	**his**	**course**	**by**	**a**	**cursed**	**combination**	**of**	**retro**
许多	一个	男人	是	残疾人	在	他的	课程	经过	一个	被诅咒的	组合	的	复古的

- [ænd; ənd]['ɪntroʊ] - [spɛkʃən] ,

-	**and**	**intro**	**-**	**spection**	**,**
-	和	引言	-	规格	,

许多人因过度反思和过度内省的恶性结合而阻碍了自己的发展。

[ðə; ði] [mɪ'steɪks] [ʌv; əv] ['jestərdeɪ] ['pærəlaɪzɪŋ] [ðə; ði] ['efərts] [ʌv; əv][tuː; tə] - [deɪ] ,

the	**mistakes**	**of**	**yesterday**	**paralysing**	**the**	**efforts**	**of**	**to**	**-**	**day**	**,**
这	错误	的	昨天	瘫痪	这	努力	的	到	-	天	,

昨天的错误阻碍了今天的努力。

[ðə; ði] ['wʌrɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][pæst] [hʌgɪd] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [dɪ'strʌkʃn] ,

the	worries	of	the	past	hugged	to	his	destruction	,
这	担忧	的	这	过去的	拥抱	到	他的	破坏	,

过去的忧虑最终将他摧毁。

[ænd; ənd][ðə; ði][wɜːrm] [rɪ'gret] [ə'laʊd] [tuː; tə]['kæŋkər][ðə; ði] ['veri] [hɑːrt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] .

and	the	worm	Regret	allowed	to	canker	the	very	heart	of	his	life	.
和	这	蠕虫	后悔	允许	到	溃疡	这	非常	心	的	他的	生活	.

而悔恨这根毒虫，却侵蚀了他生命的最深处。

[tuː; tə][daɪ] ['deɪli] , ['æftər][ðə; ði] ['mænər] [ʌv; əv][ˌes 'tiː] . [pɔːl] , [in'ʃuəz] [ðə; ði] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] [ʌv; əv][ə; eɪ]

To	die	daily	,	after	the	manner	of	St	.	Paul	,	ensures	the	resurrection	of	a
到	死	日常的	,	后	这	方式	的	英石	.	保罗	,	确保	这	复活	的	一个

[nuː] [mæn] ,

new	man	,
新的	男人	,

效法圣保罗，每日舍己，就能确保获得新生。

[huː] [meɪks] [iːtʃ] [deɪ] [ðə; ði] [ɪ'pɪtəmi] [ʌv; əv][ə; eɪ][laɪf] .

who	makes	each	day	the	epitome	of	a	life	.
WHO	制作	每个	天	这	缩影	的	一个	生活	.

让每一天都成为人生的巅峰。

[ˌaɪ'aɪ'aɪ]

III
三、

三

[ðə; ði][loʊd][ʌv; əv][tuː; tə] - ['mɔːroʊ] , ['ædɪd] [tuː; tə] [ðæt] [ʌv; əv] ['jestərdeɪ] , ['kærid] [tuː; tə] - [deɪ]

The	load	of	to	-	morrow	,	added	to	that	of	yesterday	,	carried	to	-	day
这	加载	的	到	-	明天	,	额外	到	那	的	昨天	,	携带	到	-	天

[meɪks] [ðə; ði]['strɔːŋɪst; 'strɔːŋgəst]['fɔːltər] .

makes	the	strongest	falter	.
制作	这	最强	犹豫不决	.

明天的重担，加上昨天的重担，今天背负起来，即使是最强壮的人也会步履蹒跚。

[ʃʌt] [ɔːf] [ðə; ði]['fjuːtʃər][æz; əz] ['taɪtli] [æz; əz][ðə; ði][pæst] .

Shut	off	the	future	as	tightly	as	the	past	.
关闭	离开	这	未来	作为	紧紧	作为	这	过去的	.

像封闭过去一样封闭未来。

[noʊ] [driːmz] , [noʊ] ['vɪʒənz] , [noʊ] [dɪ'lɪʃəs] ['fæntəsiz] , [noʊ] ['kɑːslz] [ɪn][ðə; ði] [er] , [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] ,

No	dreams	,	no	visions	,	no	delicious	fantasies	,	no	castles	in	the	air	,	with	which	,
不	梦境	,	不	愿景	,	不	可口的	幻想	,	不	城堡	在	这	空气	,	和	哪个	,

没有梦想，没有愿景，没有美好的幻想，没有空中楼阁，因此，

[æz; əz][ðə; ði][oʊld] [sɔːŋ] [soʊ]['truːli] [sez] , " ['hɑːrts] [ɑːr; ər]['broʊkən] , ['hedz] [ɑːr; ər] [tɜːrnd] .

as	the	old	song	so	truly	says	,	"	hearts	are	broken	,	heads	are	turned	.
作为	这	老的	歌曲	所以	真的	说道	,	"	心	是	破碎的	,	头部	是	转向	.

正如那首老歌所唱的，“人心碎了，人们都转过头去。”

" [tuː; tə] [juːθ] , [wiː; wi][ɑːr; ər][toʊld] , [bi'lɔŋz] [ðə; ði]['fjuːtʃər] ,

"	To	youth	,	we	are	told	,	belongs	the	future	,
"	到	青年	,	我们	是	讲述	,	属于	这	未来	,

“有人告诉我们，未来属于青年人。”

[bʌt; bət][ðə; ði] ['retʃɪd] [tuː; tə] - ['mɔːroʊ] [ðæt] [soʊ] [pleɪgz] [sʌm; səm][ʌv; əv][ˌjuː 'es][hæz; həz][noʊ]

but	the	wretched	to	-	morrow	that	so	plagues	some	of	us	has	no
但	这	可怜	到	-	明天	那	所以	瘟疫	一些	的	我们	有	不

['sɜːrt(ə)nti] , [ɪk'sept] [θruː] [tuː; tə] - [deɪ] .

certainty	,	except	through	to	-	day	.
肯定	,	除了	通过	到	-	天	.

但是，困扰我们一些人的悲惨的明天，除了今天之外，没有任何确定性。

[huː] [kæn; kən] [tel] [wʌt] [ə; eɪ] [deɪ] [meɪ] [brɪŋ] [fɔːrθ] ?

Who	**can**	**tell**	**what**	**a**	**day**	**may**	**bring**	**forth**	**?**
WHO	能	告诉	什么	一个	天	可能	带来	前进	?

谁能预知明天会发生什么?

[ðoʊ] [ɪts] [ʌn'sɜːrt(ə)nti] [ɪz][ə; eɪ]['prɑːvɜːrb] ,

Though	**its**	**uncertainty**	**is**	**a**	**proverb**	**,**
尽管	它是	不确定	是	一个	谚语	,

虽然它的不确定性已成谚语,

[ə; eɪ][mæn] [meɪ] ['kæri] [ɪts]['siːkrət][ɪn][ðə; ði]['hɑːloʊ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][hænd] .

a	**man**	**may**	**carry**	**its**	**secret**	**in**	**the**	**hollow**	**of**	**his**	**hand**	**.**
一个	男人	可能	携带	它是	秘密	在	这	空洞的	的	他的	手	.

一个人或许会将它的秘密藏在手掌深处。

[meɪk] [ə; eɪ] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tuː; tə]['heɪdiːz][wɪð; wɪθ][juː)'lisiːz] , [drɔː] [ðə; ði]['mædʒɪk]['sɜːrk(ə)l] , [pər'fɔːrm]

Make	**a**	**pilgrimage**	**to**	**Hades**	**with**	**Ulysses**	**,**	**draw**	**the**	**magic**	**circle**	**,**	**perform**
制作	一个	朝圣	到	哈迪斯	和	尤利西斯	,	画	这	魔法	圆圈	,	履行

[ðə; ði] [raɪts] ,

the	**rites**	**,**
这	仪式	,

与尤利西斯一起前往冥界朝圣，画出魔法阵，举行仪式,

[ænd; ənd] [ðen] [æsk][tai'riːsiæs; -əs; -ʃi-; ti-][ðə; ði] ['kwestʃən] .

and	**then**	**ask**	**Tiresias**	**the**	**question**	**.**
和	然后	问	提瑞西阿斯	这	问题	.

然后向提瑞西阿斯提出这个问题。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd][ðə; ði] ['ænsər] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz] [oʊn] [lɪps] .

I	**have**	**had**	**the**	**answer**	**from**	**his**	**own**	**lips**	**.**
我	有	有	这	回答	从	他的	自己的	嘴唇	.

我已经从他口中得到了答案。

[ðə; ði]['fjuːtʃər][ɪz][tuː; tə] - [deɪ] , — [ðer; ðər][ɪz][noʊ][tuː; tə] - ['mɔːroʊ] !

The	**future**	**is**	**to**	**-**	**day**	**,**	**—**	**there**	**is**	**no**	**to**	**-**	**morrow**	**!**
这	未来	是	到	-	天	,	—	那里	是	不	到	-	明天	!

未来就在今天，没有明天!

[ðə; ði] [deɪ] [ʌv; əv][ə; eɪ]['mænz][sæl'veɪʃ(ə)n][ɪz] [naʊ] — [ðə; ði][laɪf][ʌv; əv][ðə; ði]['prez(ə)nt] , [ʌv; əv][tuː; tə] -

The	**day**	**of**	**a**	**man's**	**salvation**	**is**	**now**	**—**	**the**	**life**	**of**	**the**	**present**	**,**	**of**	**to**	**-**
这	天	的	一个	男人的	救恩	是	现在	—	这	生活	的	这	展示	,	的	到	-

[deɪ] ,

day	**,**
天	,

人得救的日子就是现在——就是当下，就是今天。

[lɪvd] ['ɜːrnɪstli] , [ɪn'tentli] , [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]['fɔːrwərd] - ['lʊkɪŋ] [θɔːt] , [ɪz][ðə; ði]['oʊnli] [ɪn'ʃʊrəns]

lived	**earnestly**	**,**	**intently**	**,**	**without**	**a**	**forward**	**-**	**looking**	**thought**	**,**	**is**	**the**	**only**	**insurance**
居住地	切实	,	专注地	,	没有	一个	向前	-	寻找	想法	,	是	这	仅有的	保险

[fɔːr; fər][ðə; ði]['fjuːtʃər] .

for	**the**	**future**	**.**
为了	这	未来	.

认真专注地生活，不去想未来，才是对未来唯一的保障。

[let] [ðə; ði]['lɪmɪt][ʌv; əv][jʊr; jər][hə'raɪz(ə)n][biː; bi][ə; eɪ] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊər]['sɜːrk(ə)l] .

Let	**the**	**limit**	**of**	**your**	**horizon**	**be**	**a**	**twenty**	**-**	**four**	**hour**	**circle**	**.**
让	这	限制	的	你的	地平线	是	一个	二十	-	四	小时	圆圈	.

让你的视野局限于一个二十四小时的圆圈。

[ɑːn][ðə; ði]['taɪt(ə)l][peɪdʒ][ʌv; əv][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] [bʊks] [ʌv; əv] ['saɪəns] ,

On	**the**	**title**	**page**	**of**	**one**	**of**	**the**	**great**	**books**	**of**	**science**	**,**
在	这	标题	页	的	一	的	这	伟大的	图书	的	科学	,

在一本伟大的科学著作的扉页上,

[ðə; ði] [dɪs'kʊrz] [di:][lɑ:] [meɪ'toʊd] [ʌv; əv] [dei'ka:t] (-) [ɪz][ə; eɪ] [vɪn'jet] ['ʃoʊɪŋ] [ə; eɪ][mæn]

the	Discours	de	la	Méthode	of	Descartes	(	1637	)	is	a	vignette	showing	a	man
这	论述	德	拉	方法	的	笛卡尔	(	-	)	是	一个	小插曲	显示	一个	男人

[dɪgɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] ['gɑ:rdn] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] [feɪs] [tɔ:rdz] [ðə; ði] [ɜ:rθ] ,

digging	in	a	garden	with	his	face	towards	the	earth	,
挖掘	在	一个	花园	和	他的	脸	向	这	地球	,

笛卡尔的《方法论》（1637 年）中有一幅插图，描绘了一个男人脸朝下在花园里挖土。

[ɑ:n] [wɪtʃ] ['reɪz] [ʌv; əv] [laɪt] [ɑ:r; ər] ['stri:mɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['hevəns] ; [bɪ'ni:θ] [ɪz][ðə; ði]['ledʒənd]

on	which	rays	of	light	are	streaming	from	the	heavens	;	beneath	is	the	legend
在	哪个	射线	的	光	是	流媒体	从	这	天	;	下面	是	这	传奇

" ['fæk][et]['spɛrə] .

"	Fac	et	Spera	.
"	脸	等	斯佩拉	.

上面有从天而降的光线；下面是"Fac et Spera"的字样。

" - [tɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['ætɪtu:d] [ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] ['mɑ:toʊ] .

"	'	Tis	a	good	attitude	and	a	good	motto	.
"	-	的	一个	好的	态度	和	一个	好的	座右铭	.

"这是一种很好的态度，也是一个很好的座右铭。"

[lʊk] ['hevnwərd] , [ɪf] [ju:; jʊ] [wɪʃ] , [bʌt; bət]['nevər][tu:; tə][ðə; ði][hə'raɪz(ə)n] — [ðæt] [weɪ] ['deɪndʒər]

Look	heavenward	,	if	you	wish	,	but	never	to	the	horizon	—	that	way	danger
看	向天	,	如果	你	希望	,	但	绝不	到	这	地平线	—	那	方式	危险

[laɪz] .

lies	.
谎言	.

如果你想的话，可以抬头仰望天空，但千万不要看向地平线——危险就在那里。

[tru:θ] [ɪz][nɑ:t][ðer; ðər] , ['hæpinəs] [ɪz][nɑ:t][ðer; ðər] , ['sɜ:rt(ə)nti][ɪz][nɑ:t][ðer; ðər] , [bʌt; bət][ðə; ði]

Truth	is	not	there	,	happiness	is	not	there	,	certainty	is	not	there	,	but	the
真相	是	不是	那里	,	幸福	是	不是	那里	,	肯定	是	不是	那里	,	但	这

['fɔ:lsˌhʊdz] ,

falsehoods	,
谎言	,

真理不在那里，幸福不在那里，确定性也不在那里，只有谎言。

[ðə; ði] [frɔ:dz] , [ðə; ði] ['kwækəri] , [ðə; ði] - - [wɪtʃ] [hæv; həv] [di'si:vd] [i:tʃ] [ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] —

the	frauds	,	the	quackeries	,	the	ignes	fatui	which	have	deceived	each	generation	—
这	欺诈	,	这	庸医	,	这	-	-	哪个	有	受骗	每个	一代	—

[ɔ:l] ['bekən] [frʌm; frəm][ðə; ði][hə'raɪz(ə)n] ,

all	beckon	from	the	horizon	,
全部	招手	从	这	地平线	,

那些欺骗了一代又一代人的骗局、庸医行径和虚幻的景象——它们都从地平线上向你招手。

[ænd; ənd] [lʊr] [ðə; ði][men][nɑ:t]['kɑ:ntent][tu:; tə] [lʊk] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [tru:θ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] [ðæt]

and	lure	the	men	not	content	to	look	for	the	truth	and	happiness	that
和	饵	这	男人	不是	内容	到	看	为了	这	真相	和	幸福	那

['tʌmb(ə)l][aʊt][æt; ət][ðer; ðər] [fi:t] .

tumble	out	at	their	feet	.
翻滚	出去	在	他们的	脚	.

引诱那些不愿去寻找唾手可得的真理和幸福的人。

[wʌns] [waɪl] [æt; ət] ['kɑ:lɪdʒ] [klaɪm][ə; eɪ]['maʊnt(ə)n] - [tɑ:p] , [ænd; ənd][get][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] ['aʊtlʊk]

Once	while	at	College	climb	a	mountain	-	top	,	and	get	a	general	outlook
一次	尽管	在	大学	爬	一个	山	-	顶部	,	和	得到	一个	一般的	前景

[ʌv; əv][ðə; ði][lænd] ,

of	the	land	,
的	这	土地	,

在大学期间，我曾爬上一座山顶，俯瞰整个地区。

[ænd; ənd] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ðə; ði] [ə'keɪʒn] [pər'hæps][ʌv; əv] [ðæt] ['kerf(ə)l][ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [jɔːr'self] ,

and	make	it	the	occasion	perhaps	of	that	careful	examination	of	yourself	,
和	制作	它	这	场合	也许	的	那	小心	考试	的	你自己	,

或许可以借此机会认真审视一下自己。

[ðæt] [ˌɪnkwɪ'zɪʃn] [wɪtʃ] [dei'kaːt] [əːdʒz] ['evri] [mæn][tuː; tə][hoʊld][wʌns][ɪn][ə; eɪ]['laɪftaɪm] , — [nɑːt]

that	inquisition	which	Descartes	urges	every	man	to	hold	once	in	a	lifetime	,	—	not
那	宗教裁判所	哪个	笛卡尔	敦促	每一个	男人	到	抓住	一次	在	一个	寿命	,	—	不是

['ɒf(tə)n] .

oftener	.
更频繁	.

笛卡尔敦促每个人一生中至少进行一次这样的宗教调查，不要过于频繁。

[weɪst] [ʌv; əv]['enərdʒi] , ['ment(ə)l] [dɪ'stres] ,

Waste	of	energy	,	mental	distress	,
浪费	的	活力	,	精神的	痛苦	,

浪费精力，造成精神痛苦

['nɜːrvəs] ['wʌrɪs] [dɔːg][ðə; ði][steps][ʌv; əv][ə; eɪ][mæn] [huː] [ɪz] ['æŋkʃəs] [ə'baʊt][ðə; ði]['fjuːtʃər] .

nervous	worries	dog	the	steps	of	a	man	who	is	anxious	about	the	future	.
紧张的	担忧	狗	这	步骤	的	一个	男人	WHO	是	焦虑的	关于	这	未来	.

焦虑不安的人们如影随形，担忧着未来。

[ʃʌt] [kloʊz] , [ðen] , [ðə; ði] [greɪt] [fɔːr] [ænd; ənd][æft] ['bʌlkhed] ,

Shut	close	,	then	,	the	great	fore	and	aft	bulkheads	,
关闭	关闭	,	然后	,	这	伟大的	前	和	后部	舱壁	,

然后，将前后两道巨大的舱壁完全关闭。

[ænd; ənd] [prɪ'per] [tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv][ə; eɪ][laɪf][ʌv; əv] [deɪ] - [taɪt] [kəm'pɑːtmənts] .

and	prepare	to	cultivate	the	habit	of	a	life	of	Day	-	Tight	Compartments	.
和	准备	到	培育	这	习惯	的	一个	生活	的	天	-	紧的	隔间	.

并准备培养一种将每一天都安排得井井有条的生活习惯。

[duː][nɑːt][biː; bi] [dɪs'kɜːrɪdʒd] , — [laɪk] ['evri] ['ʌðər] ['hæbɪt] , [ðə; ði][ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n] [teɪks] [taɪm] ,

Do	not	be	discouraged	,	—	like	every	other	habit	,	the	acquisition	takes	time	,
做	不是	是	灰心	,	—	喜欢	每一个	其他	习惯	,	这	获得	需要	时间	,

不要气馁，就像其他任何习惯一样，养成这个习惯需要时间。

[ænd; ənd][ðə; ði] [weɪ] [ɪz][wʌn][juː; jʊ][mʌst; məst][faɪnd][fɔːr; fər] [jɔːr'selvz] .

and	the	way	is	one	you	must	find	for	yourselves	.
和	这	方式	是	一	你	必须	寻找	为了	你们自己	.

而道路，则需要你们自己去寻找。

[aɪ][kæn; kən]['oʊnli] [gɪv] ['dʒen(ə)rəl][də'rekʃ(ə)nz][ænd; ənd] [ɪn'kɜːrɪdʒmənt] ,

I	can	only	give	general	directions	and	encouragement	,
我	能	仅有的	给	一般的	方向	和	鼓励	,

我只能给出一些大致的指导和鼓励。

[ɪn][ðə; ði][hoʊp] [ðæt] [waɪl] [ðə; ði] [griːn] ['jɪrz] [ɑːr; ər][ɑːn][jʊr; jər] ['hedz] ,

in	the	hope	that	while	the	green	years	are	on	your	heads	,
在	这	希望	那	尽管	这	绿色的	年	是	在	你的	头部	,

希望在你年华老去之时，

[juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][ðə; ði] ['kɜːrɪdʒ] [tuː; tə][pər'sɪst] .

you	may	have	the	courage	to	persist	.
你	可能	有	这	勇气	到	坚持	.

你或许有勇气坚持下去。

[ˌaɪ 'viː]

IV
第四

第四

[naʊ] , [fɔːr; fər][ðə; ði] [deɪ] [ɪt'self] !
Now , for the day itself !
现在 ， 为了 这 天 本身 ！

现在，让我们进入正题！

[wʌt] [fɜːrst] ?
What first ?
什么 第一的 ？

首先是什么？

[biː; bi][jʊr; jər] [oʊn] ['deizmən] !
Be your own daysman !
是 你的 自己的 戴斯曼 ！

做自己的主人！

[ænd; ənd] [saɪ] [nɑːt][wɪð; wɪθ][dʒɑːb][fɔːr; fər]['eni] [mɪ'stɪriəs] [ˌɪntər'miːdieri] ,
and sigh not with Job for any mysterious intermediary ,
和 叹 不是 和 工作 为了 任何 神秘 中介 ，

不要像约伯那样叹息，认为其中有任何神秘的中介。

[bʌt; bət] [prɪ'per] [tuː; tə] [leɪ] [jʊr; jər] [oʊn] [fɜːrm][hænd][ə'pɑːn][ðə; ði] [helm] .
but prepare to lay your own firm hand upon the helm .
但 准备 到 躺 你的 自己的 公司 手 之上 这 舵 .

但你要做好准备，亲自掌舵。

[get] ['ɪntuː] [tʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['faɪnaɪt] ,
Get into touch with the finite ,
得到 进入 触碰 和 这 有限 ，

与有限性建立联系，

[ænd; ənd][græsp][ɪn] [fʊl] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ðæt] [sens] [ʌv; əv][kə'pæsəti][ɪn][ə; eɪ] [mə'ʃiːn] ['wɜːrkɪŋ] ['smuːðli]
and grasp in full enjoyment that sense of capacity in a machine working smoothly
和 抓牢 在 满的 享受 那 感觉 的 容量 在 一个 机器 在职的 顺利
.
:
.

并充分体会到机器运转流畅所带来的那种能力感。

[dʒɔɪn][ðə; ði] [hoʊl] [kriˈeɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['ænɪmeɪt] [θɪŋz] [ɪn][ə; eɪ] [diːp] , ['hɑːrtfelt] [dʒɔɪ] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər]
Join the whole creation of animate things in a deep , heartfelt joy that you are
加入 这 所有的 创建 的 动画 事物 在 一个 深的 ， 衷心 喜悦 那 你 是
[ə'laɪv] ,
alive ,
活 ，

与所有有生命之物一同沉浸在深深的、发自内心的喜悦中，因为你活着。

[ðæt] [juː; jʊ] [siː] [ðə; ði] [sʌn] ,
that you see the sun ,
那 你 看 这 太阳 ，

你看到太阳，

[ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn] [ðɪs] ['glɔːriəs] [ɜːrθ] [wɪtʃ] ['neɪtʃər] [hæz; həz] [meɪd] [soʊ] ['bjuːtɪf(ə)l] ,
that you are in this glorious earth which nature has made so beautiful ,
那 你 是 在 这 辉煌 地球 哪个 自然 有 制成 所以 美丽的 ，

你身处这片大自然创造的美丽土地上，

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɪz] [jɔːrz] [tuː; tə] ['kɑːŋkər] [ænd; ənd][tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ] .
and which is yours to conquer and to enjoy .
和 哪个 是 你的 到 征服 和 到 享受 .

而这一切都等着你去征服和享受。

['riːəlaɪz] , [ɪn][ðə; ði][wɜːrdz][ʌv; əv] ['braʊnɪŋ] ,

Realise	**,**	**in**	**the**	**words**	**of**	**Browning**	**,**
意识到	,	在	这	字	的	勃朗宁	,

用勃朗宁的话来说，要意识到这一点。

[ðæt] " [ðeəz; ðəz][ə; eɪ][wɜːrld][ʌv; əv][ˌkeɪpə'bɪlətiˌ][fɔːr; fər][dʒɔɪ] [spred] [raʊnd] [ə'baʊt][ˌjuː 'es] , [ment]

that	**"**	**There's**	**a**	**world**	**of**	**capability**	**for**	**joy**	**spread**	**round**	**about**	**us**	**,**	**meant**
那	"	有	一个	世界	的	能力	为了	喜悦	传播	圆形的	关于	我们	,	意思是

[fɔːr; fər][ˌjuː 'es] , [ɪn'vaɪtɪŋ][ˌjuː 'es] .

for	**us**	**,**	**inviting**	**us**	**.**
为了	我们	,	邀请	我们	.

"我们周围充满了快乐，那是为我们准备的，是向我们发出邀请的。"

" [wʌt] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [sen'seiʃənz] ? — [fɔːr; fər] [ðeɪ] [kən'troʊl][ðə; ði] [deɪ] .

"	**What**	**are**	**the**	**morning**	**sensations**	**?**	**—**	**for**	**they**	**control**	**the**	**day**	**.**
"	什么	是	这	早晨	感觉	?	—	为了	他们	控制	这	天	.

"早晨的感觉是什么？——因为它们决定着一天的走向。"

[sʌm; səm][ʌv; əv][ˌjuː 'es][ɑːr; ər] [kən'dʒenɪtəli] [ʌn'hæpi] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['ɜːrli] ['aʊərz] ;

Some	**of**	**us**	**are**	**congenitally**	**unhappy**	**during**	**the**	**early**	**hours**	**;**
一些	的	我们	是	先天性的	不开心	期间	这	早期的	小时	;

我们当中有些人天生在凌晨时分就感到不快乐；

[bʌt; bət][ðə; ði] [jʌŋ] [mæn] [huː] [fiːlz] [ɑːn] [əˈweɪkənɪŋ] [ðæt] [laɪf][ɪz][ə; eɪ]['bɜːrd(ə)n][ɔːr][ə; eɪ] [bɔːr]

but	**the**	**young**	**man**	**who**	**feels**	**on**	**awakening**	**that**	**life**	**is**	**a**	**burden**	**or**	**a**	**bore**
但	这	年轻的	男人	WHO	感觉	在	唤醒	那	生活	是	一个	负担	或者	一个	钻孔

[hæz; həz] [bɪn] [niˈglektɪŋ] [hɪz; ɪz] [məˈʃiːn] ,

has	**been**	**neglecting**	**his**	**machine**	**,**
有	到过	疏忽	他的	机器	,

但是，如果一个年轻人醒来后觉得生活是一种负担或无聊，那么他就会忽略自己的机器。

['draɪvɪŋ][ˌaɪ 'tiː] [tuː] [hɑːrd] , [stoʊkɪŋ] [ðə; ði] ['endʒɪnz] [tuː] [mʌtʃ] , [ɔːr][nɑːt] ['kliːnɪŋ] [aʊt][ðə; ði] ['æʃɪz]

driving	**it**	**too**	**hard**	**,**	**stoking**	**the**	**engines**	**too**	**much**	**,**	**or**	**not**	**cleaning**	**out**	**the**	**ashes**
驾驶	它	也	难的	,	囤积	这	发动机	也	很多	,	或者	不是	打扫	出去	这	灰烬

[ænd; ənd] ['klɪŋkə] .

and	**clinkers**	**.**
和	熟料	.

驾驶过于猛烈、发动机运转过猛，或者没有清理炉灰和炉渣。

[ɔːr][hiː; hi][hæz; həz] [bɪn] [tuː] [mʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['leɪdi] ['nɪkətiːn] , [ɔːr] ['fuːlɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['bækəs] ,

Or	**he**	**has**	**been**	**too**	**much**	**with**	**the**	**Lady**	**Nicotine**	**,**	**or**	**fooling**	**with**	**Bacchus**	**,**
或者	他	有	到过	也	很多	和	这	女士	尼古丁	,	或者	愚弄	和	巴克斯	,

或许他沉迷于尼古丁夫人，或者与酒神巴克斯厮混。

[ɔːr] , [wɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['jʌŋgər] [ˌæfrə'daɪti] — [ɔːl] " ['mesindʒəz] [ʌv; əv] [strɔːŋ]

or	**,**	**worst**	**of**	**all**	**,**	**with**	**the**	**younger**	**Aphrodite**	**—**	**all**	**"**	**messengers**	**of**	**strong**
或者	,	最差	的	全部	,	和	这	年轻	阿芙洛狄忒	—	全部	"	信使	的	强的

[prɪ'veɪlmənt] [ɪn] [ʌn'haːdnd] [juːθ] .

prevailment	**in**	**unhardened**	**youth**	**.**
胜利	在	未硬化	青年	.

或者，最糟糕的是，与年轻的阿芙洛狄忒——她们都是"未经世事的年轻人中强大胜利的使者"。

" [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [swiːt] ['aʊtlʊk] [ɑːn][laɪf][juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv][ə; eɪ] [kliːn] ['bɑːdi] .

"	**To**	**have**	**a**	**sweet**	**outlook**	**on**	**life**	**you**	**must**	**have**	**a**	**clean**	**body**	**.**
"	到	有	一个	甜的	前景	在	生活	你	必须	有	一个	干净的	身体	.

"想要拥有美好的人生观，首先要拥有干净的身体。"

[æz; əz][aɪ] [lʊk] [ɑːn][ðə; ði] [klɪr] - [kʌt] , [əˈlɜːrt] , ['ɜːrnɪst] [fitʃər] , [ænd; ənd][ðə; ði] [laɪð] ,

As	**I**	**look**	**on**	**the**	**clear**	**-**	**cut**	**,**	**alert**	**,**	**earnest**	**features**	**,**	**and**	**the**	**lithe**	**,**
作为	我	看	在	这	清除	-	切	,	警报	,	认真	特征	,	和	这	轻盈	,

当我看着他们轮廓分明、机敏认真的五官，以及他们矫健的身姿时，

['æktɪv] [fɔːrmz][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['kɑːlɪdʒ] [men] ,

active	forms	of	our	college	men	,
积极的	表格	的	我们的	大学	男人	,

我们大学男生的活跃形式，

[aɪ] ['sʌmtaɪmz] ['wʌndər] ['weðər] [ɔːr][nɑːt]['sɑːkrəˌtiːz][ænd; ənd]['pleɪtoʊ] [wʊd] [faɪnd][ðə; ði] [reɪs]

I	sometimes	wonder	whether	or	not	Socrates	and	Plato	would	find	the	race
我	有时	想知道	无论	或者	不是	苏格拉底	和	柏拉图	会	寻找	这	种族

[ɪm'pruːvd] .

improved	.
改进	.

我有时会想，苏格拉底和柏拉图是否会认为人类有所进步。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ʃʊr] [ðeɪ] [wʊd] [lʌv] [tuː; tə] [lʊk] [ɑːn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['gæðərɪŋ] [æz; əz] [ðɪs] .

I	am	sure	they	would	love	to	look	on	such	a	gathering	as	this	.
我	是	当然	他们	会	爱	到	看	在	这样的	一个	采集	作为	这	.

我相信他们一定会很乐意观看这样的聚会。

[meɪk] [ðer; ðər][aɪ'diːəl] [jɔːrz] — [ðə; ði] [fer] [maɪnd][ɪn][ðə; ði] [fer] ['bɑːdi] .

Make	their	ideal	yours	—	the	fair	mind	in	the	fair	body	.
制作	他们的	理想的	你的	—	这	公平的	头脑	在	这	公平的	身体	.

把他们的理想变成你自己的理想——拥有健全的心灵和健全的体魄。

[ðə; ði][wʌn]['kænɑːt][biː; bi] [swiːt] [ænd; ənd] [kliːn] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['ʌðər] , [ænd; ənd][juː; jʊ][mʌst; məst]

The	one	cannot	be	sweet	and	clean	without	the	other	,	and	you	must
这	一	不能	是	甜的	和	干净的	没有	这	其他	,	和	你	必须

['riːəlaɪz] ,

realise	,
意识到	,

两者缺一不可，你必须明白这一点。

[wɪð; wɪθ]['ræbaɪ][ben]['ezrə] , [ðə; ði] [greɪt] [truːθ] [ðæt] [fleʃ] [ænd; ənd][soʊl][ɑːr; ər]['mjuːtʃuəli]['helpf(ə)l] .

with	Rabbi	Ben	Ezra	,	the	great	truth	that	flesh	and	soul	are	mutually	helpful	.
和	拉比	本	以斯拉	,	这	伟大的	真相	那	肉	和	灵魂	是	相互	有帮助	.

拉比本·埃兹拉揭示了肉体和灵魂相互帮助的伟大真理。

[ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] ['aʊtlʊk] — [wɪtʃ] ['riːəli] [meɪks] [ðə; ði] [deɪ] — [ɪz] ['lɑːrdʒli] [ə; eɪ] ['kwestʃən] [ʌv; əv][ə; eɪ]

The	morning	outlook	—	which	really	makes	the	day	—	is	largely	a	question	of	a
这	早晨	前景	—	哪个	真的	制作	这	天	—	是	很大程度上	一个	问题	的	一个

[kliːn] [mə'ʃiːn] — [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [mə'ræləti][ɪn][ðə; ði][waɪd] [sens] [ʌv; əv][ðə; ði][tɜːrm] .

clean	machine	—	of	physical	morality	in	the	wide	sense	of	the	term	.
干净的	机器	—	的	身体的	道德	在	这	宽的	感觉	的	这	学期	.

早晨的心情——这真的决定了一天的心情——很大程度上取决于身体的清洁程度——也就是广义上的道德观。

" ['sɛst, 'seɪ] - [ˌkju ju 'aɪ][feɪt][leɪz] [ɜː'rɜː] , " [æz; əz] [vɔl'ter] [sez] ;

"	C'est	l'estomac	qui	fait	les	heureux	,	"	as	Voltaire	says	;
"	是	-	qui	事实	莱斯	幸福	,	"	作为	伏尔泰	说道	;

正如伏尔泰所说，“C'est l'estomac qui fait les heureux”;

[noʊ] [dɪs'peptɪk] [kæn; kən][hæv; həv][ə; eɪ] [seɪn] ['aʊtlʊk] [ɑːn][laɪf] ;

no	dyspeptic	can	have	a	sane	outlook	on	life	;
不	消化不良	能	有	一个	理智	前景	在	生活	;

消化不良的人不可能对生活有正常的看法;

[ænd; ənd][ə; eɪ][mæn] [huːz] ['bɑːdɪli] ['fʌŋkʃnz] [ɑːr; ər] [ɪm'perd] [hæz; həz][ə; eɪ] ['loʊɝd] ['mɔːrəl]

and	a	man	whose	bodily	functions	are	impaired	has	a	lowered	moral
和	一个	男人	谁	身体上的	函数	是	受损	有	一个	降低	道德

[rɪ'zɪstəns] .

resistance	.
反抗	.

身体机能受损的男性，其道德抵抗力也会降低。

[tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði]['bɑːdi][fɪt][ɪz][ə; eɪ][help][ɪn] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][maɪnd] [pjʊr] ,

To	keep	the	body	fit	is	a	help	in	keeping	the	mind	pure	,
到	保持	这	身体	合身	是	一个	帮助	在	保持	这	头脑	纯的	,

保持身体健康有助于保持心灵纯净。

[ænd; ənd][ðə; ði] [sen'seiʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst] [fjuː] ['aʊərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ɑːr; ər][ðə; ði][best] [test]

and	the	sensations	of	the	first	few	hours	of	the	day	are	the	best	test
和	这	感觉	的	这	第一的	很少	小时	的	这	天	是	这	最好的	测试

[ʌv; əv][ɪts]['nɔːrm(ə)l] [steɪt] .

of	its	normal	state	.
的	它是	普通的	状态	.

一天中最初几个小时的感觉是对其正常状态的最佳检验。

[ðə; ði] [kliːn] [tʌŋ] , [ðə; ði] [klɪr] [hed] , [ænd; ənd][ðə; ði] [braɪt] [aɪ] [ɑːr; ər][bɜːrθ] - [raɪts] [ʌv; əv]

The	clean	tongue	,	the	clear	head	,	and	the	bright	eye	are	birth	-	rights	of
这	干净的	舌头	,	这	清除	头	,	和	这	明亮的	眼睛	是	出生	-	权利	的

[iːtʃ] [deɪ] .

each	day	.
每个	天	.

舌头干净，头脑清醒，眼睛明亮，这是每一天与生俱来的权利。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ði] [leɪt] [prə'fesər] [mɑːrʃ] [wʊd] [ˌdaɪəg'noʊs][æn; ən] [ˌʌn'noʊn] ['ænɪm(ə)l][frʌm; frəm]

Just	as	the	late	Professor	Marsh	would	diagnose	an	unknown	animal	from
只是	作为	这	晚的	教授	沼泽	会	诊断	一个	未知	动物	从

[ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][boʊn] ,

a	single	bone	,
一个	单身的	骨	,

就像已故的马什教授仅凭一块骨头就能诊断出一种不知名的动物一样，

[soʊ][kæn; kən][ðə; ði] [deɪ] [biː; bi] [prɪ'dɪktɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði][fɜːrst] ['weɪkɪŋ] ['aʊər] .

so	can	the	day	be	predicted	from	the	first	waking	hour	.
所以	能	这	天	是	预测	从	这	第一的	醒来	小时	.

所以，能否根据醒来后的第一个小时来预测一天的走向呢?

[ðə; ði][stɑːrt][ɪz] ['evriθɪŋ] , [æz; əz][juː; jʊ] [wel] [noʊ] ,

The	start	is	everything	,	as	you	well	know	,
这	开始	是	一切	,	作为	你	出色地	知道	,

正如你所知，好的开始至关重要。

[ænd; ənd][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [gʊd] [stɑːrt][juː; jʊ][mʌst; məst] [fiːl] [fɪt] .

and	to	make	a	good	start	you	must	feel	fit	.
和	到	制作	一个	好的	开始	你	必须	感觉	合身	.

要想有个好的开始，你必须感觉身体状态良好。

[ɪn][ðə; ði] [jʌŋ] ,

In	the	young	,
在	这	年轻的	,

在年轻人中，

[sen'seiʃənz] [ʌv; əv] ['mɔːrnɪŋ] ['slæknəs] [kʌm] [moʊst]['ɔːf(ə)n][frʌm; frəm] [læk] [ʌv; əv][kən'troʊl][ʌv; əv]

sensations	of	morning	slackness	come	most	often	from	lack	of	control	of
感觉	的	早晨	松懈	来	最多	经常	从	缺少	的	控制	的

[ðə; ði] [tuː] ['praɪm(ə)l]['ɪnstɪŋkts; ɪn'stɪŋkts] — [ˌbaɪə'lɑːdʒɪk]['hæbɪts] — [ðə; ði][wʌn] [kən'sɜːrnd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]

the	two	primal	instincts	—	biologic	habits	—	the	one	concerned	with	the
这	二	原始	本能	—	生物制剂	习惯	—	这	一	担心的	和	这

[ˌprezər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ,

preservation	of	the	individual	,
保存	的	这	个人	,

早晨的疲倦感通常源于对两种原始本能（生物习惯）缺乏控制——一种与个体生存有关，

[ðə; ði] ['ʌðər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [kən'tɪnjuəns] [ʌv; əv][ðə; ði] ['spiːʃiːz] .

the	other	with	the	continuance	of	the	species	.
这	其他	和	这	继续	的	这	物种	.

另一种情况是物种的延续。

[jeɪl] ['stjʊdnts] [ʃʊd; ʃəd][baɪ] [ðɪs] [taɪm][biː; bi] ['mɒdlz] [ʌv; əv][ˌdaɪə'tetɪk][prə'praɪəti] ,

Yale	students	should	by	this	time	be	models	of	dietetic	propriety	,
耶鲁大学	学生	应该	经过	这	时间	是	模型	的	营养学	礼	,

到这个时候，耶鲁大学的学生应该都成为饮食规范的典范了。

[bʌt; bət] [juːθ] [dʌz] [nɑːt]['ɔːlweɪz] [rek] [ðə; ði] [riːd] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃər] ; [ænd; ənd][aɪ] [der] [seɪ] [ðæt] [hɪr] ,

but	youth	does	not	always	reck	the	rede	of	the	teacher	;	and	I	dare	say	that	here	,
但	青年	做	不是	总是	雷克	这	雷德	的	这	老师	;	和	我	敢	说	那	这里	,

但年轻人并不总是听从老师的劝告；而且我敢说，在这里，

[æz; əz] ['elsˌwer] , ['kerləs] ['hæbɪts][ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [ɑːr; ər][rɪ'spɑːnsəb(ə)l][fɔːr; fər] [mʌtʃ] ['ment(ə)l] [ˌdɪsə'bɪlətɪ] .

as	elsewhere	,	careless	habits	of	eating	are	responsible	for	much	mental	disability	.
作为	别处	,	粗心	习惯	的	吃	是	负责任的	为了	很多	精神的	残疾	.

与其他地区一样，不良的饮食习惯是造成许多精神障碍的原因。

[maɪ] [oʊn] [ruːl] [ʌv; əv][laɪf][hæz; həz] [bɪn] [tuː; tə] [kʌt] [aʊt] [ʌn'sperɪŋli] ['eni] ['ɑːrtɪk(ə)l][ʌv; əv]['daɪət] [ðæt] [hæd; həd][ðə; ði][bæd] [teɪst] [tuː; tə] [ˌdɪsə'griː] [wɪð; wɪθ][ˌem 'iː] ,

My	own	rule	of	life	has	been	to	cut	out	unsparingly	any	article	of	diet	that	had	the	bad	taste	to	disagree	with	me	,
我的	自己的	规则	的	生活	有	到过	到	切	出去	毫不留情	任何	文章	的	饮食	那	有	这	坏的	品尝	到	不同意	和	我	,

我的生活准则是，如果食物的味道让我不满意，我就毫不留情地将其剔除。

[ɔːr][tuː; tə] ['ɪndɪkeɪt] [ɪn] ['eni] [weɪ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][hæd; həd][ə'bjuːzd][ðə; ði] ['tempəreri] [ˌhɑːspɪ'tæləti][ʌv; əv] [ðə; ði] ['lɑːdʒɪŋ] [wɪtʃ] [aɪ][hæd; həd][prə'vaɪdɪd] .

or	to	indicate	in	any	way	that	it	had	abused	the	temporary	hospitality	of	the	lodging	which	I	had	provided	.
或者	到	表明	在	任何	方式	那	它	有	受虐	这	暂时的	热情好客	的	这	住宿	哪个	我	有	假如	.

或者以任何方式表明它滥用了我提供的临时住所。

[tuː; tə][drɪŋk] , ['naʊədeɪz] , [bʌt; bət][fjuː] ['stjʊdnts] [bɪ'kʌm] [ə'dɪktɪd] ,

To	drink	,	nowadays	,	but	few	students	become	addicted	,
到	喝	,	如今	,	但	很少	学生	变得	上瘾	,

如今喝酒很普遍，但很少有学生会上瘾。

[bʌt; bət][ɪn] ['evri] [lɑːrdʒ]['bɑːdi][ʌv; əv][men][ə; eɪ][fjuː][ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi][faʊnd] [huːz] [ˌɪnkə'pæsətɪ] [fɔːr; fər][ðə; ði][deɪ] [rɪ'zʌlts] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] ['klɑːgɪŋ] [ʌv; əv] [nɒk'tɜːnælaɪ] - [flʌʃt] ['tɪsˌjuːz, 'tɪʃuːz] .

but	in	every	large	body	of	men	a	few	are	to	be	found	whose	incapacity	for	the	day	results	from	the	morning	clogging	of	nocturnally	-	flushed	tissues	.
但	在	每一个	大的	身体	的	男人	一个	很少	是	到	是	成立	谁	无能力	为了	这	天	结果	从	这	早晨	堵塞	的	夜间	-	酡	组织	.

但在任何庞大的男性群体中，总能找到少数人，他们白天的无力感是由于夜间冲洗的组织在早晨堵塞造成的。

[æz; əz][ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n][ɪz] ['veri] [hɑːrd][tuː; tə] [riːtʃ] ,

As	moderation	is	very	hard	to	reach	,
作为	适度	是	非常	难的	到	抵达	,

因为适度很难做到，

[ænd; ənd][æz; əz][ˌaɪ ˈtiː][hæz; həz] [bɪn] [əˈbʌndəntli] [ʃoʊn] [ðæt][ðə; ði][best][ʌv; əv]['ment(ə)l][ænd; ənd]

and	as	it	has	been	abundantly	shown	that	the	best	of	mental	and
和	作为	它	有	到过	大量	所示	那	这	最好的	的	精神的	和

['fɪzɪk(ə)l] [wɜːrk] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [wɪˈðaʊt] ['ælkəhɔːl][ɪn]['eni][fɔːrm] ,

physical	work	may	be	done	without	alcohol	in	any	form	,
身体的	工作	可能	是	完毕	没有	酒精	在	任何	形式	,

大量事实证明，最好的脑力和体力劳动都可以在不摄入任何形式的酒精的情况下完成。

[ðə; ði]['seɪfɪst] [ruːl] [fɔːr; fər][ðə; ði] [jʌŋ] [mæn][ɪz] [ðæt] [wɪtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em] [ʃʊr] [moʊst][ʌv; əv][juː; jʊ]['fɑːloʊ]

the	safest	rule	for	the	young	man	is	that	which	I	am	sure	most	of	you	follow
这	最安全	规则	为了	这	年轻的	男人	是	那	哪个	我	是	当然	最多	的	你	跟随

— ['æbstɪnəns] .

—	abstinence	.
—	节制	.

对于年轻人来说，最安全的规则就是我相信你们大多数人都会遵循的——禁欲。

[ə; eɪ] ['bɪtər] ['enəmi] [tuː; tə][ðə; ði] [braɪt] [aɪ] [ænd; ənd][ðə; ði] [klɪr] [breɪn][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɜːrli] ['mɔːrnɪŋ]

A	bitter	enemy	to	the	bright	eye	and	the	clear	brain	of	the	early	morning
一个	苦的	敌人	到	这	明亮的	眼睛	和	这	清除	脑	的	这	早期的	早晨

[ɪz][təˈbækoʊ] [wen] [smoʊkt] [tuː; tə] [ɪkˈses] ,

is	tobacco	when	smoked	to	excess	,
是	烟草	什么时候	熏制	到	过量的	,

吸烟过量是清晨保持头脑清醒和目光敏锐的一大敌人。

[æz; əz][ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [naʊ] [baɪ][ə; eɪ][lɑːrdʒ][məˈdʒɔːrəti][ʌv; əv] ['stjʊdnts] .

as	it	is	now	by	a	large	majority	of	students	.
作为	它	是	现在	经过	一个	大的	多数	的	学生	.

就像现在绝大多数学生所认为的那样。

[wɑːtʃ] [ˌaɪ ˈtiː] , [test] [ˌaɪ ˈtiː] , [ænd; ənd] [ɪf] [niːd] [biː; bi] , [kənˈtroʊl][ˌaɪ ˈtiː] .

Watch	it	,	test	it	,	and	if	need	be	,	control	it	.
手表	它	,	测试	它	,	和	如果	需要	是	,	控制	它	.

观察它，测试它，必要时控制它。

[ðæt] [bɪˈfɑːgd] , ['wʊli] [senˈseɪʃ(ə)n] [riːtʃɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['fɔːrhed] [tuː; tə][ðə; ði]['ɑːksəˌpʌt] ,

That	befogged	,	woolly	sensation	reaching	from	the	forehead	to	the	occiput	,
那	迷雾	,	毛茸茸的	感觉	到达	从	这	前额	到	这	枕骨	,

[ðæt] ['heɪzɪnɪs] [ʌv; əv] ['meməri] ,

that	haziness	of	memory	,
那	朦胧	的	记忆	,

那种从前额延伸到后脑勺的迷蒙、模糊的感觉，那种记忆的朦胧感，

[ðæt] [koʊld] [fɪʃ] - [laɪk] [aɪ] , [ðæt] [fɜːrd] [tʌŋ] ,

that	cold	fish	-	like	eye	,	that	furred	tongue	,
那	寒冷的	鱼	-	喜欢	眼睛	,	那	毛茸茸的	舌头	,

那双冰冷如鱼的眼睛，那条长满绒毛的舌头，

[ænd; ənd][læst] ['wiːks] [teɪst] [ɪn][ðə; ði] [maʊθ] — [tuː] ['meni] [ʌv; əv][juː; jʊ] [noʊ] [ðem; ðəm] — [aɪ] [noʊ]

and	last	week's	taste	in	the	mouth	—	too	many	of	you	know	them	—	I	know
和	最后的	本周	品尝	在	这	嘴	—	也	许多	的	你	知道	他们	—	我	知道

[ðem; ðəm] — [ðeɪ] ['ɔːf(ə)n] [kʌm] [frʌm; frəm] [tuː] [mʌtʃ] [təˈbækoʊ] .

them	—	they	often	come	from	too	much	tobacco	.
他们	—	他们	经常	来	从	也	很多	烟草	.

上周那种口中的味道——你们很多人都知道——我也知道——通常是因为吸烟过量。

[ðə; ði] ['ʌðər] ['praɪm(ə)l]['ɪnstɪŋkt][ɪz][ðə; ði] ['hevi] ['bɜːrd(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [fleʃ] [wɪtʃ] ['neɪtʃər] [pʊts][ɑːn]

The	other	primal	instinct	is	the	heavy	burden	of	the	flesh	which	Nature	puts	on
这	其他	原始	本能	是	这	重的	负担	的	这	肉	哪个	自然	放置	在

[ɔːl][ʌv; əv][ˌjuː 'es][tuː; tə] [ɪnˈfʊr] [ə; eɪ][kənˌtɪnjuˈeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['spiːʃiːz] .

all	of	us	to	ensure	a	continuation	of	the	species	.
全部	的	我们	到	确保	一个	续篇	的	这	物种	.

另一种原始本能是肉体的沉重负担，这是大自然为了确保物种延续而强加给我们每个人的。

[tuː; tə] [draɪv] ['pleɪtoʊz] [tiːm] ['tæksɪz] [ðə; ði] ['enədʒiz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [best] [ʌv; əv] [juː 'es] .

To	drive	Plato's	team	taxes	the	energies	of	the	best	of	us	.
到	驾驶	柏拉图的	团队	税收	这	能量	的	这	最好的	的	我们	.

驾驭柏拉图的团队，即使是最优秀的人也会感到精疲力竭。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['hɔːrsɪz] [ɪz] [ə; eɪ] ['reɪdʒɪŋ] , [ˌʌn'teɪmd] ['devəl] ,

One	of	the	horses	is	a	raging	,	untamed	devil	,
一	的	这	马匹	是	一个	愤怒	,	未驯服的	魔鬼	,

其中一匹马性情暴躁，桀骜不驯。

[huː] [kæn; kən] ['oʊnli] [biː; bi] [brɔːt] ['ɪntuː] [səb'dʒekʃ(ə)n] [baɪ] [hɑːrd] ['faɪtɪŋ] [ænd; ənd] [sɪ'vɪr] ['treɪnɪŋ] .

who	can	only	be	brought	into	subjection	by	hard	fighting	and	severe	training	.
WHO	能	仅有的	是	带来	进入	隶属	经过	难的	斗争	和	严重	训练	.

只有通过艰苦的战斗和严苛的训练才能征服他们。

[ðɪs] [mʌtʃ] [juː; jʊ] [ɔːl] [noʊ] [æz; əz] [men] :

This	much	you	all	know	as	men	:
这	很多	你	全部	知道	作为	男人	:

这一点，你们男人都明白：

[wʌns] [ðə; ði] [bɪt] [ɪz] [bɪ'twiːn] [hɪz; ɪz] [tiːθ] [ðə; ði] [blæk] [stiːd] ['pæʃ(ə)n] [wɪl] [teɪk] [ðə; ði] [waɪt] [hɔːrs]

once	the	bit	is	between	his	teeth	the	black	steed	Passion	will	take	the	white	horse
一次	这	少量	是	之间	他的	牙齿	这	黑色的	骏马	热情	将要	拿	这	白色的	马

['riːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['tʃæriət] ['rætlɪŋ] ['oʊvər] [ðə; ði] ['rɑːks] [tuː; tə] [pɜːr'dɪʃn] .

Reason	with	you	and	the	chariot	rattling	over	the	rocks	to	perdition	.
原因	和	你	和	这	战车	嘎嘎作响	超过	这	岩石	到	毁灭	.

一旦马嚼子套在了他的嘴里，黑马激情就会带着白马理性，驾着战车，在岩石上嘎嘎作响地走向毁灭。

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [freʃ] , [swiːt] ['bɑːdi] [juː; jʊ] [kæn; kən] [stɑːrt] [ə'raɪt] [wɪ'ðaʊt] [ðoʊz] ['fiːlɪŋz] [ʌv; əv]

With	a	fresh	,	sweet	body	you	can	start	aright	without	those	feelings	of
和	一个	新鲜的	,	甜的	身体	你	能	开始	好的	没有	那些	情怀	的

[ɪ'nɜːrʃə] [ðæt] [soʊ] ['ɔːf(ə)n] ,

inertia	that	so	often	,
惯性	那	所以	经常	,

拥有清新甜美的身体，你就能轻松起步，而不会像往常那样感到疲惫乏力。

[æz; əz] [goʊθ] [sez] , [meɪk] [ðə; ði] ['mɔrnɪŋz] ['leɪzi] ['liːʒər] ['ʌʃər] [ɪn] [ə; eɪ] ['juːsləs] [deɪ] .

as	Goethe	says	,	make	the	morning's	lazy	leisure	usher	in	a	useless	day	.
作为	歌德	说道	,	制作	这	早晨	懒惰的	闲暇	引座员	在	一个	无用	天	.

正如歌德所说，让早晨的慵懒闲适开启虚度的一天。

[kən'troʊl] [ʌv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] [æz; əz] [ə; eɪ] ['wɜːrkɪŋ] [mə'ʃiːn] , [ðə; ði] [ˌædæp'teɪʃ(ə)n] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [ʌv; əv] ['hæbɪt]

Control	of	the	mind	as	a	working	machine	,	the	adaptation	in	it	of	habit
控制	的	这	头脑	作为	一个	在职的	机器	,	这	适应	在	它	的	习惯

,

,

,

将思维控制成一台运转的机器，并使其适应习惯的养成。

[soʊ] [ðæt] [ɪts] ['ækʃ(ə)n] [bɪ'kʌmz] ['ɔːlmoʊst] [æz; əz] [ˌɔːtə'mætɪk] [æz; əz] ['wɔːkɪŋ] ,

so	that	its	action	becomes	almost	as	automatic	as	walking	,
所以	那	它是	行动	变成	几乎	作为	自动的	作为	步行	,

因此，它的动作几乎变得像走路一样自动。

[ɪz] [ðə; ði] [end] [ʌv; əv] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] — [ænd; ənd] [jet] [haʊ] ['rerli] [riːtʃt] !

is	the	end	of	education	—	and	yet	how	rarely	reached	!
是	这	结尾	的	教育	—	和	然而	如何	很少	达到	!

教育的终点——然而，却很少有人能达到！

[ˌaɪ ˈtiː][kæn; kən][biː; bi] [əˈkɑːmplɪʃt] [wɪð; wɪθ][dɪˌlɪbəˈreɪʃ(ə)n][ænd; ənd][rɪˈpoʊz] , ['nevər][wɪð; wɪθ] ['hɜːri]

It	can	be	accomplished	with	deliberation	and	repose	,	never	with	hurry
它	能	是	完成	和	审议	和	休息	,	绝不	和	匆忙

[ænd; ənd] ['wɜːri] .

and	worry	.
和	担心	.

这件事可以通过深思熟虑和沉着冷静来完成，绝不能通过匆忙和焦虑来完成。

['riːəlaɪz] [haʊ] [mʌtʃ] [taɪm][ðer; ðər][ɪz] , [haʊ] [lɔːŋ] [ðə; ði] [deɪ] [ɪz] .

Realise	how	much	time	there	is	,	how	long	the	day	is	.
意识到	如何	很多	时间	那里	是	,	如何	长的	这	天	是	.

要意识到时间有多长，一天有多漫长。

['riːəlaɪz] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][ˌsɪks'tiːn] ['weɪkɪŋ] ['aʊərz] ,

Realise	that	you	have	sixteen	waking	hours	,
意识到	那	你	有	十六	醒来	小时	,

要知道你每天只有十六个小时的清醒时间。

[θriː] [ɔːr] [fɔːr] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [æt; ət] [liːst] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][dɪ'voʊtɪd][tuː; tə] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ]['saɪlənt]

three	or	four	of	which	at	least	should	be	devoted	to	making	a	silent
三	或者	四	的	哪个	在	至少	应该	是	奉献	到	制作	一个	沉默的

['kɑːŋkwest][ʌv; əv][jʊr; jər]['ment(ə)l] [məˈʃiːnəri] .

conquest	of	your	mental	machinery	.
征服	的	你的	精神的	机械	.

其中至少应该有三四天用来悄无声息地征服你的精神机器。

[ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] , [baɪ] [wɪtʃ] [ɪz] [groʊn] ['grædʒuəli][ðə; ði] ['paʊər][tuː; tə] ['res(ə)l] [sək'sesfəli] [wɪð; wɪθ]

Concentration	,	by	which	is	grown	gradually	the	power	to	wrestle	successfully	with
专注	,	经过	哪个	是	生长	逐步地	这	力量	到	搏斗	成功地	和

['eni] ['sʌbdʒekt] ,

any	subject	,
任何	主题	,

专注力，通过专注力的训练，可以逐渐培养出成功应对任何问题的能力。

[ɪz][ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv] [sək'sesf(ə)l] ['stʌdi] .

is	the	secret	of	successful	study	.
是	这	秘密	的	成功的	学习	.

这是学习成功的秘诀。

[noʊ][maɪnd] [haʊ'evər] [dʌl] [kæn; kən] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði] ['braɪtnəs] [ðæt] [kʌmz] [frʌm; frəm] ['stedi]

No	mind	however	dull	can	escape	the	brightness	that	comes	from	steady
不	头脑	然而	乏味的	能	逃脱	这	亮度	那	来	从	稳定的

[ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] .

application	.
应用	.

即使是再迟钝的头脑，也无法逃脱持续学习带来的启迪。

[ðer; ðər][ɪz][æn; ən][oʊld] ['seɪɪŋ] , " [juːθ] - [nɑːt] , [fɔːr; fər] [heɪst] " ; [bʌt; bət] [wɜːrs] [ðæn; ðən]

There	is	an	old	saying	,	"	Youth	enjoyeth	not	,	for	haste	"	;	but	worse	than
那里	是	一个	老的	说	,	"	青年	-	不是	,	为了	匆忙	"	;	但	更糟	比

[ðɪs] ,

this	,
这	,

有句老话说："青春易逝，贪图享乐"；但比这更糟糕的是，

[ðə; ði] ['feɪljər] [tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] ['piːsf(ə)l] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði] ['gretɪst]

the	failure	to	cultivate	the	power	of	peaceful	concentration	is	the	greatest
这	失败	到	培育	这	力量	的	和平	专注	是	这	最

['sɪŋg(ə)l] [kɔːz] [ʌv; əv]['ment(ə)l] ['breɪkdaʊn] .

single	cause	of	mental	breakdown	.
单身的	原因	的	精神的	分解	.

无法培养平静专注的能力是导致精神崩溃的最大单一原因。

['pleɪtoʊ] ['pitiz] [ðə; ði] [jʌŋ] [mæn] [huː] ['stɑːrtɪd] [æt; ət] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [peɪs] [ðæt] [hiː; hi] ['nevər] [riːtʃt]

Plato	**pities**	**the**	**young**	**man**	**who**	**started**	**at**	**such**	**a**	**pace**	**that**	**he**	**never**	**reached**
柏拉图	可惜	这	年轻的	男人	WHO	开始	在	这样的	一个	步伐	那	他	绝不	达到

[ðə; ði] [goʊl] .

the	**goal**	**.**
这	目标	.

柏拉图同情那个一开始就拼命奔跑，结果却始终没能到达终点的年轻人。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [sædist] [ʌv; əv] ['laɪfs] ['trædʒədi] [ɪz] [ðə; ði] ['rekɪdʒ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kə'rɪr] [ʌv; əv] [ðə; ði]

One	**of**	**the**	**saddest**	**of**	**life's**	**tragedies**	**is**	**the**	**wreckage**	**of**	**the**	**career**	**of**	**the**
一	的	这	最悲伤的	的	生活的	悲剧	是	这	残骸	的	这	职业	的	这

[jʌŋ] [kə'liːdʒiən] [baɪ] ['hɜːri] ,

young	**collegian**	**by**	**hurry**	**,**
年轻的	大学生	经过	匆忙	,

人生最令人悲哀的悲剧之一，莫过于年轻大学生因仓促行事而毁掉自己的前程。

['hʌs(ə)l] , ['bʌs(ə)l] [ænd; ənd] ['tenʃ(ə)n] — [ðə; ði] ['hjuːmən] [mə'ʃiːn] ['drɪvn] [deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] ,

hustle	**,**	**bustle**	**and**	**tension**	**—**	**the**	**human**	**machine**	**driven**	**day**	**and**	**night**	**,**
努力奋斗	,	忙碌	和	紧张	—	这	人类	机器	驱动	天	和	夜晚	,

熙熙攘攘、紧张忙碌——人类机器日夜不停地运转着。

[æz; əz] [noʊ] ['sensəb(ə)l] ['feloʊ] [wʊd] [juːz] [hɪz; ɪz] ['moʊtər] .

as	**no**	**sensible**	**fellow**	**would**	**use**	**his**	**motor**	**.**
作为	不	明智的	同伴	会	使用	他的	发动机	.

任何一个明智的人都不会使用他的马达。

['lɪs(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [wɜːrdz] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['mæstər] [ɪn] ['ɪzrɪəl] , ['wɪljəm] [dʒeɪmz] :

Listen	**to**	**the**	**words**	**of**	**a**	**master**	**in**	**Israel**	**,**	**William**	**James**	**:**
听	到	这	字	的	一个	掌握	在	以色列	,	威廉	詹姆斯	:

请听听以色列大师威廉·詹姆斯的话：

" ['niːðər] [ðə; ði] ['neɪtʃər] [nɔːr] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [wɜːrk] [ɪz] [ə'kaʊntəbl] [fɔːr; fər] [ðə; ði]

"	**Neither**	**the**	**nature**	**nor**	**the**	**amount**	**of**	**our**	**work**	**is**	**accountable**	**for**	**the**
"	两者都不	这	自然	也不	这	数量	的	我们的	工作	是	问责制	为了	这

['friːkwənsi] [ænd; ənd] [sɪ'verəti] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [b'reɪkdaʊnz] ,

frequency	**and**	**severity**	**of**	**our**	**breakdowns**	**,**
频率	和	严重性	的	我们的	故障	,

"我们工作的性质和数量都与故障的频率和严重程度无关。"

[bʌt; bət] [ðer; ðər] [kɔːz] [laɪz] ['ræðər] [ɪn] [ðoʊz] [əb'sɜːrd] ['fiːlɪŋz] [ʌv; əv] ['hɜːri] [ænd; ənd] ['hævɪŋ] [noʊ]

but	**their**	**cause**	**lies**	**rather**	**in**	**those**	**absurd**	**feelings**	**of**	**hurry**	**and**	**having**	**no**
但	他们的	原因	谎言	相当	在	那些	荒诞	情怀	的	匆忙	和	拥有	不

[taɪm] ,

time	**,**
时间	,

但他们的根源却在于那种荒谬的匆忙感和时间紧迫感。

[ɪn] [ðæt] ['breθləsnəs] [ænd; ənd] ['tenʃ(ə)n] , [ðæt] [æŋ'zaɪəti] [ʌv; əv] ['fiːtʃər] [ænd; ənd] [ðæt] [sə'lɪsɪtuːd]

in	**that**	**breathlessness**	**and**	**tension**	**,**	**that**	**anxiety**	**of**	**feature**	**and**	**that**	**solicitude**
在	那	呼吸困难	和	紧张	,	那	焦虑	的	特征	和	那	关怀

[ʌv; əv] [rɪ'zʌlts] ,

of	**results**	**,**
的	结果	,

在那种喘息和紧张中，在那种对容貌的焦虑和对结果的担忧中，

[ðæt] [læk] [ʌv; əv] ['ɪnər] ['hɑːrməni] [ænd; ənd] [iːz] , [ɪn] [ʃɔːrt] ,

that	**lack**	**of**	**inner**	**harmony**	**and**	**ease**	**,**	**in**	**short**	**,**
那	缺少	的	内	和谐	和	舒适	,	在	短的	,

简而言之，就是缺乏内心的和谐与轻松。

[baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði][wɜːrk][wɪð; wɪθ][juː 'es][ɪz][ept][tuː; tə][biː; bi] [ə'kʌmpənid] ,

by	which	the	work	with	us	is	apt	to	be	accompanied	,
经过	哪个	这	工作	和	我们	是	易于	到	是	伴随	,

与我们一起工作很可能伴随着以下情况：

[ænd; ənd][frʌm; frəm] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [ˌjʊrə'piːən] [huː] [wʊd] [duː][ðə; ði] [seɪm] [wɜːrk] [wʊd] , [naɪn] [aʊt]

and	from	which	a	European	who	would	do	the	same	work	would	,	nine	out
和	从	哪个	一个	欧洲的	WHO	会	做	这	相同的	工作	会	,	九	出去

[ʌv; əv][ten] [taɪmz] ,

of	ten	times	,
的	十	时代	,

而一个欧洲人如果做同样的工作，十有八九会这样做。

[biː; bi] [friː] .

be	free	.
是	自由的	.

是自由的。

" [iːz] - ['aɪn]['tælənt] [zɪç] [ɪn]['dɜ˞ː] ['stɪl] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [niːd] [nɑːt][biː; bi][fɔːr; fər][ɔːl] [deɪ] .

"	Es	bildet	ein	Talent	sich	in	der	Stille	,	but	it	need	not	be	for	all	day	.
"	埃斯	-	一个	天赋	sich	在	德尔	仍然	,	但	它	需要	不是	是	为了	全部	天	.

“天赋就在静止中，但不一定要持续一整天。

[ə; eɪ] [fjuː] ['aʊərz] [aʊt] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌsɪks'tiːn] [wɪl] [sə'faɪs] ,

A	few	hours	out	of	the	sixteen	will	suffice	,
一个	很少	小时	出去	的	这	十六	将要	足够了	,

十六个小时中抽出几个小时就足够了。

['oʊnli][let][ðem; ðəm][biː; bi]['aʊərz][ʌv; əv]['deɪli][ˌdedɪ'keɪʃ(ə)n] — [ɪn] [ruː'tiːn] , [ɪn]['ɔːrdər][ænd; ənd][ɪn]

only	let	them	be	hours	of	daily	dedication	—	in	routine	,	in	order	and	in
仅有的	让	他们	是	小时	的	日常的	奉献	—	在	常规	,	在	命令	和	在

['sɪstəm] ,

system	,
系统	,

只需每天投入几个小时——按部就班、有条不紊地进行即可。

[ænd; ənd] [deɪ] [baɪ] [deɪ] [juː; jʊ] [wɪl] [geɪn] [ɪn] ['paʊər] ['oʊvər][ðə; ði]['ment(ə)l] ['mekənɪzəm] ,

and	day	by	day	you	will	gain	in	power	over	the	mental	mechanism	,
和	天	经过	天	你	将要	获得	在	力量	超过	这	精神的	机制	,

你对自身思维机制的掌控力会逐日增强。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ði][tʃaɪld] [dʌz] ['oʊvər][ðə; ði]['spaɪn(ə)l] ['mæroʊ] [ɪn] ['wɔːkɪŋ] ,

just	as	the	child	does	over	the	spinal	marrow	in	walking	,
只是	作为	这	孩子	做	超过	这	脊	骨髓	在	步行	,

就像孩子走路时脊髓受到的震动一样，

[ɔːr][ðə; ði][mjuˈzɪʃ(ə)n]['oʊvər][ðə; ði] [nɜːrv] ['sentərz] .

or	the	musician	over	the	nerve	centres	.
或者	这	音乐家	超过	这	神经	中心	.

或者说，是神经中枢上的音乐家。

['ærɪˌstɑːtl] ['sʌmwer] [sez] [ðæt] [ðə; ði]['stuːd(ə)nt] [huː] [wɪnz] [aʊt] [ɪn][ðə; ði] [faɪt] [mʌst; məst][biː; bi]

Aristotle	somewhere	says	that	the	student	who	wins	out	in	the	fight	must	be
亚里士多德	某处	说道	那	这	学生	WHO	胜利	出去	在	这	斗争	必须	是

[sloʊ] [ɪn][hɪz; ɪz] ['muːvmənts] ,

slow	in	his	movements	,
慢的	在	他的	移动	,

亚里士多德曾说过，在辩论中获胜的学生动作必然缓慢。

[wɪð; wɪθ] [vɔɪs] [diːp] , [ænd; ənd] [sloʊ] [spiːtʃ] ,

with	voice	deep	,	and	slow	speech	,
和	嗓音	深的	,	和	慢的	演讲	,

声音低沉，语速缓慢

[ænd; ənd][hi:; hi] [wɪl] [nɑ:t][bi:; bi] ['wɜ:rid] ['oʊvər]['traɪfəlz] [wɪtʃ] [meɪk] ['pi:p(ə)l] [spi:k] [ɪn] [ʃrɪl] [toʊnz]

and	he	will	not	be	worried	over	trifles	which	make	people	speak	in	shrill	tones
和	他	将要	不是	是	担心	超过	琐事	哪个	制作	人们	说话	在	尖锐	音调

[ænd; ənd][ju:z]['ræpɪd]['mu:vmənts] .

and	use	rapid	movements	.
和	使用	迅速的	移动	.

他不会为那些让人说话尖声细语、动作急促的小事而烦恼。

[ʃʌt] [kloʊz][ɪn]['aʊər] - [taɪt] [kəm'pɑ:tmənts] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði][maɪnd][də'rektɪd] [ɪn'tensli] [ə'pɑ:n][ðə; ði]

Shut	close	in	hour	-	tight	compartments	,	with	the	mind	directed	intensely	upon	the
关闭	关闭	在	小时	-	紧的	隔间	,	和	这	头脑	指导	强烈地	之上	这

['sʌbdʒekt][ɪn][hænd] ,

subject	in	hand	,
主题	在	手	,

把自己关在密闭的隔间里，全神贯注于手头的事情。

[ju:; jʊ] [wɪl] [ə'kwaɪər][ðə; ði][kə'pæsəti][tu:; tə][du:] [mɔ:r] [ænd; ənd] [mɔ:r] , [ju:; jʊ] [wɪl] [get]['ɪntu:] ['treɪnɪŋ] ;

you	will	acquire	the	capacity	to	do	more	and	more	,	you	will	get	into	training	;
你	将要	获得	这	容量	到	做	更多的	和	更多的	,	你	将要	得到	进入	训练	;

你将获得越来越强的能力，你将接受培训；

[ænd; ənd][wʌns][ðə; ði]['ment(ə)l]['hæbɪt][ɪz] [ɪ'stæblɪʃt] , [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [seɪf] [fɔ:r; fər][laɪf] .

and	once	the	mental	habit	is	established	,	you	are	safe	for	life	.
和	一次	这	精神的	习惯	是	已确立的	,	你	是	安全的	为了	生活	.

一旦养成这种心理习惯，你一生都将安全无虞。

[ˌkɑ:ns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][æn; ən][ɑ:rt][ʌv; əv] [sloʊ] [ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n] ,

Concentration	is	an	art	of	slow	acquisition	,
专注	是	一个	艺术	的	慢的	获得	,

专注力是一种缓慢积累的艺术。

[bʌt; bət]['lɪt(ə)l][baɪ]['lɪt(ə)l][ðə; ði][maɪnd][ɪz] [ə'kʌstəmd] [tu:; tə]['hæbɪts][ʌv; əv] [sloʊ] ['i:tɪŋ] [ænd; ənd]

but	little	by	little	the	mind	is	accustomed	to	habits	of	slow	eating	and
但	小的	经过	小的	这	头脑	是	习惯	到	习惯	的	慢的	吃	和

['kerf(ə)l][daɪ'dʒestʃən] ,

careful	digestion	,
小心	消化	,

但渐渐地，人的大脑就习惯了细嚼慢咽、充分消化的习惯。

[baɪ] [wɪtʃ] [ə'loʊn][ju:; jʊ] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði] " ['ment(ə)l] [dis'pepsi] " [soʊ] ['græfɪkli] [dɪ'skraɪbd] [baɪ] ['loʊəl]

by	which	alone	you	escape	the	"	mental	dyspepsy	"	so	graphically	described	by	Lowell
经过	哪个	独自的	你	逃脱	这	"	精神的	消化不良	"	所以	图形化	描述	经过	洛厄尔

[ɪn][ðə; ði]['feɪb(ə)l][fɔ:r; fər]['krɪtɪks] .

in	the	Fable	for	Critics	.
在	这	寓言	为了	评论家	.

只有这样你才能摆脱洛厄尔在《批评家寓言》中生动描述的"精神失常"。

[du:][nɑ:t] ['wɜ:ri] [jʊr; jər] [breɪnz] [ə'baʊt] [ðæt] ['bʌgber] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] , [wɪtʃ] , [sɔ:t] ['kɑ:nʃəsli]

Do	not	worry	your	brains	about	that	bugbear	Efficiency	,	which	,	sought	consciously
做	不是	担心	你的	大脑	关于	那	怪物	效率	,	哪个	,	寻求	有意识地

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['efərt] ,

and	with	effort	,
和	和	努力	,

不要为效率这个令人头疼的问题而烦恼，只要有意识地、努力地追求，

[ɪz][dʒʌst][wʌn][ʌv; əv] [ðoʊz] [ɪ'lu:sɪv] ['kwɑ:lətiz] ['veri] [æpt][tu:; tə][bi:; bi] [mɪst] .

is	just	one	of	those	elusive	qualities	very	apt	to	be	missed	.
是	只是	一	的	那些	难以捉摸的	品质	非常	易于	到	是	错过	.

这只是那些很容易被忽略的、难以捉摸的品质之一。

[ðə; ði]['mænz] ['kɑ:lɪdʒ] ['aʊtpʊt] [ɪz]['nevər][tu:; tə][bi:; bi] [geɪdʒd] [æt; ət] [saɪt] ;

The	man's	college	output	is	never	to	be	gauged	at	sight	;
这	男人的	大学	输出	是	绝不	到	是	测量	在	视线	;

一个人的大学成绩绝不能仅凭外表来判断;

[ɔ:l][ðə; ði] ['wɜ:ldz] [kɔ:rs] [θʌm] [ænd; ənd]['fɪŋgər] [meɪ] [feɪl][tu:; tə] [plʌm] [hɪz; ɪz][moʊst][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv]

all	the	world's	coarse	thumb	and	finger	may	fail	to	plumb	his	most	effective
全部	这	世界的	粗	拇指	和	手指	可能	失败	到	垂直	他的	最多	有效的

[wɜ:rk] ,

work	,
工作	,

即使全世界所有粗糙的手指和拇指也无法完全理解他最杰出的作品。

[ðə; ði] ['kæstɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] [mə'ʃi:nəri] [ʌv; əv][self] - [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] ,

the	casting	of	the	mental	machinery	of	self	-	education	,
这	铸件	的	这	精神的	机械	的	自己	-	教育	,

构建自我教育的思维机制

[ðə; ði] [tru:] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər][ə; eɪ] [fi:ld] ['lɑ:rdʒər][ðæn; ðən][ðə; ði] ['kɑ:lɪdʒ] ['kæmpəs] .

the	true	preparation	for	a	field	larger	than	the	college	campus	.
这	真的	准备	为了	一个	场地	更大的	比	这	大学	校园	.

为进入比大学校园更广阔的领域做好真正的准备。

[fɔ:r] [ɔ:r][faɪv] ['aʊərz] ['deɪli] — [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [mʌtʃ] [tu:; tə][æsk] ; [bʌt; bət][wʌn] [deɪ] [mʌst; məst] [tel]

Four	or	five	hours	daily	—	it	is	not	much	to	ask	;	but	one	day	must	tell
四	或者	五	小时	日常的	—	它	是	不是	很多	到	问	;	但	一	天	必须	告诉

[ə'nʌðər] ,

another	,
其他	,

每天四五个小时——要求并不过分；但一天之后，一切都会有所不同。

[wʌn] [wi:k] ['sɜ:rtɪfaɪ] [ə'nʌðər] , [wʌn] [mʌnθ] [ber] ['wɪtnəs] [tu:; tə] [ə'nʌðər] [ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] ['stɔ:ri] ,

one	week	certify	another	,	one	month	bear	witness	to	another	of	the	same	story	,
一	星期	证明	其他	,	一	月	熊	证人	到	其他	的	这	相同的	故事	,

一周证明另一周，一个月见证同一故事的另一周，

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [ə'kwaɪər][ə; eɪ]['hæbɪt][baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði][wʌn] - ['tælənt][mæn] [wɪl] [ɜ:rn] [ə; eɪ] [haɪ]

and	you	will	acquire	a	habit	by	which	the	one	-	talent	man	will	earn	a	high
和	你	将要	获得	一个	习惯	经过	哪个	这	一	-	天赋	男人	将要	赚	一个	高的

['ɪntrəst] ,

interest	,
兴趣	,

这样，你就会养成一种习惯，即即使是只投一千银子的人也能获得高额利息。

[ænd; ənd][baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði][ten] - ['tælənt][mæn] [meɪ] [æt; ət] [li:st] [seɪv] [hɪz; ɪz]['kæpɪt(ə)l] .

and	by	which	the	ten	-	talent	man	may	at	least	save	his	capital	.
和	经过	哪个	这	十	-	天赋	男人	可能	在	至少	节省	他的	首都	.

这样，拥有十塔兰特的人至少可以保住他的本金。

['stedi] [wɜ:rk][ʌv; əv] [ðɪs] [sɔ:rt] ['gɪvz] [ə; eɪ][mæn][ə; eɪ] [seɪn] ['aʊtlʊk] [ɑ:n][ðə; ði][wɜ:rld] .

Steady	work	of	this	sort	gives	a	man	a	sane	outlook	on	the	world	.
稳定的	工作	的	这	种类	给予	一个	男人	一个	理智	前景	在	这	世界	.

长期从事这类工作能使人对世界形成理智的看法。

[noʊ] [kə'rektɪv] [soʊ]['væljuəb(ə)l][tu:; tə][ðə; ði] ['wɪrinəs] ,

No	corrective	so	valuable	to	the	weariness	,
不	矫正	所以	有价值的	到	这	疲劳	,

没有什么比这更能有效缓解疲劳了。

[ðə; ði]['fi:vər][ænd; ənd][ðə; ði] [fret] [ðæt] [ɑ:r; ər][soʊ][æpt][tu:; tə] [rɪŋ] [ðə; ði] [hɑ:rt] [ʌv; əv][ðə; ði] [jʌŋ] .

the	fever	and	the	fret	that	are	so	apt	to	wring	the	heart	of	the	young	.
这	发烧	和	这	烦恼	那	是	所以	易于	到	拧	这	心	的	这	年轻的	.

那种很容易让年轻人心烦意乱的情绪和焦虑。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['tæləsmən] , [æz; əz] [dʒɔ:rdʒ] ['hɜ:rbərt] [sez] ,
This is the talisman , as George Herbert says ,
这 是 这 护符 , 作为 乔治 赫伯特 说道 ,

正如乔治·赫伯特所说，这就是护身符。

[ðə; ði] ['feɪməs] [stoʊn]
The famous stone
这 著名的 石头

著名的石头

[ðæt] ['tɜ:rnɪθ] [ɔ:l][tu:; tə][goʊld] ,
That turneth all to gold ,
那 转身 全部 到 金子 ,

那能将万物变成黄金的

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] , [tu:; tə][ðə; ði] [ɪ'tɜ:rnəli] [rɪ'kɜ:rɪŋ] ['kwestʃən] , [wʌt] [ɪz] [laɪf] ?
and with which , to the eternally recurring question , What is Life ?
和 和 哪个 , 到 这 永恒 再次发生的 问题 , 什么 是 生活 ?

由此，对于这个永恒的问题——生命是什么?

[ju:; jʊ] ['ænsər] , [aɪ][du:][nɑ:t] [θɪŋk] — [aɪ][ækt][ˌaɪ 'ti:] ;
you answer , I do not think — I act it ;
你 回答 , 我 做 不是 思考 — 我 行为 它 ;

你回答说，我不思考——我行动;

[ðə; ði]['oʊnli] [fə'lɑ:səfi] [ðæt] [brɪŋz] [ju:; jʊ][ɪn]['kɑ:ntækt][wɪð; wɪθ][ɪts]['ri:əl]['vælju:z][ænd; ənd] [i'neiblz]
the only philosophy that brings you in contact with its real values and enables
这 仅有的 哲学 那 带来 你 在 接触 和 它是真实的 值 和 启用
[ju:; jʊ][tu:; tə][græsp][ɪts]['hɪd(ə)n] ['mi:nɪŋ] .
you to grasp its hidden meaning .
你 到 抓牢 它是 隐 意义 .

只有这种哲学才能让你接触到它的真正价值，并让你领悟其隐藏的含义。

['oʊvər][ðə; ði] [slaʊ] [ʌv; əv][dɪ'spɑ:nd] , [pæst] ['daʊtɪŋ] ['kæs(ə)l][ænd; ənd]['dʒaɪənt] [dɪ'sper] ,
Over the Slough of Despond , past Doubting Castle and Giant Despair ,
超过 这 泥沼 的 沮丧 , 过去的 怀疑 城堡 和 巨大的 绝望 ,

越过绝望沼泽，经过怀疑城堡和绝望巨人，

[wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['tæləsmən][ju:; jʊ] [meɪ] [ri:tʃ] [ðə; ði] [dɪ'lektəb(ə)l] ['maʊntnz] , [ænd; ənd] [ðoʊz] ['ʃepərdz]
with this talisman you may reach the Delectable Mountains , and those Shepherds
和 这 护符 你 可能 抵达 这 美味的 山脉 , 和 那些 牧羊人
[ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] — ['nɑ:lɪdʒ] ,
of the Mind — Knowledge ,
的 这 头脑 — 知识 ,

凭借此护身符，你便可抵达美妙的山脉，以及那些心灵的牧羊人——知识。

[ɪk'spɪriəns] , ['wɑ:tʃfl] [ænd; ənd] [sɪn'sɪr] .
Experience , Watchful and Sincere .
经验 , 警惕 和 真诚 .

经验丰富、谨慎真诚。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ju:; jʊ] [meɪ] [θɪŋk] [ðɪs] [tu:; tə][bi:; bi][ə; eɪ] ['mɪzrəb(ə)l] [ˌepɪkjʊ'ri:ən] ['dɑ:ktrɪn] — [noʊ]
Some of you may think this to be a miserable Epicurean doctrine — no
一些 的 你 可能 思考 这 到 是 一个 悲惨的 伊壁鸠鲁主义者 教义 — 不
['betər] [ðæn; ðən] [ðæt] [soʊ] ['swi:tli] [sʌŋ] [baɪ] ['hɔ:rəs] : —
better than that so sweetly sung by Horace : —
更好的 比 那 所以 甜蜜地 唱 经过 贺拉斯 : —

你们当中有些人或许会认为这是一种糟糕的伊壁鸠鲁学说——与贺拉斯歌颂的那些学说相比，也好不到哪里去:

['hæpi] [ðə; ði][mæn] — [ænd; ənd] ['hæpi] [hi:; hi][ə'loʊn] ,
Happy the man — and Happy he alone ,
快乐的 这 男人 — 和 快乐的 他 独自的 ,

他很快乐——而且只有他一个人快乐。

[hiː; hi] [huː] [kæn; kən] [kɔːl] [tuː; tə] - [deɪ] [hɪz; ɪz] [oʊn] ,

He	who	can	call	to	-	day	his	own	,
他	WHO	能	称呼	到	-	天	他的	自己的	,

凡能称今日为己有者，

[hiː; hi] [huː] [sɪˈkjʊr] [wɪˈðɪn] [kæn; kən] [seɪ] ,

He	who	secure	within	can	say	,
他	WHO	安全的	之内	能	说	,

内心安稳的人可以说：

[tuː; tə] - [ˈmɔːroʊ] , [duː] [ðaɪ] [wɜːrst] — [fɔːr; fər] [aɪ] [hæv; həv] [lɪvd] [tuː; tə] - [deɪ] .

To	-	morrow	,	do	thy	worst	—	for	I	have	lived	to	-	day	.
到	-	明天	,	做	你的	最差	—	为了	我	有	居住地	到	-	天	.

明天，尽管放马过来吧——因为我今天已经活过了。

[aɪ] [duː] [nɑːt] [ker] [wʌt] [juː; jʊ] [θɪŋk] ,

I	do	not	care	what	you	think	,
我	做	不是	关心	什么	你	思考	,

我不在乎你怎么想，

[aɪ] [ˌeɪ ˈem] [ˈsɪmpli] [ˈgɪvɪŋ] [juː; jʊ] [ə; eɪ] [fəˈlɑːsəfi] [ʌv; əv] [laɪf] [ðæt] [aɪ] [hæv; həv] [faʊnd] [ˈhelpf(ə)l] [ɪn] [maɪ] [wɜːrk] ,

I	am	simply	giving	you	a	philosophy	of	life	that	I	have	found	helpful	in	my	work	,
我	是	简单地	给予	你	一个	哲学	的	生活	那	我	有	成立	有帮助	在	我的	工作	,

我只是把我工作中发现很有帮助的一种人生哲学分享给大家。

[ˈjuːsf(ə)l] [ɪn] [maɪ] [pleɪ] .

useful	in	my	play	.
有用	在	我的	玩	.

对我的游戏很有帮助。

[wɔːlt] [ˈ(h)witmən] , [huːz] [fɪˈzɪʃ(ə)n] [aɪ] [wʌz; wəz] [fɔːr; fər] [sʌm; səm] [ˈjɪrz] , [ˈnevər] [spoʊk] [tuː; tə] [ˌem ˈiː] [mʌtʃ] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] [ˈpoʊəmz] ,

Walt	Whitman	,	whose	physician	I	was	for	some	years	,	never	spoke	to	me	much	of	his	poems	,
沃尔特	惠特曼	,	谁	医生	我	曾是	为了	一些	年	,	绝不	辐	到	我	很多	的	他的	诗歌	,

我曾担任沃尔特·惠特曼的医生多年，但他很少跟我谈起他的诗歌。

[ðoʊ] [əˈkeɪʒ(ə)nəli] [hiː; hi] [wʊd] [meɪk] [ə; eɪ] [kwoʊˈteɪʃ(ə)n] ;

though	occasionally	he	would	make	a	quotation	;
尽管	偶尔	他	会	制作	一个	引述	;

虽然他偶尔也会引用名言；

[bʌt; bət] [aɪ] [rɪˈmembər] [leɪt] [wʌn] [ˈsʌmər] [ˌæftərˈnuːn] [æz; əz] [wiː; wi] [sæt] [ɪn] [ðə; ði] [ˈwɪndoʊ] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] [ˈlɪt(ə)l] [haʊs] [ɪn] [ˈkæmdən] [ðer; ðər] [pæst] [ə; eɪ] [gruːp] [ʌv; əv] [ˈwɜkmən] [huːm] [hiː; hi] [ˈgriːtɪd] [ɪn] [hɪz; ɪz] [ˈjuːʒuəl] [ˈfrendli] [weɪ] .

but	I	remember	late	one	summer	afternoon	as	we	sat	in	the	window	of	his	little	house	in	Camden	there	passed	a	group	of	workmen	whom	he	greeted	in	his	usual	friendly	way	.
但	我	记住	晚的	一	夏天	下午	作为	我们	卫星	在	这	窗户	的	他的	小的	房子	在	卡姆登	那里	通过了	一个	团体	的	工人	谁	他	问候	在	他的	通常	友好的	方式	.

但我记得在一个夏末的下午，我们坐在他在卡姆登的小房子窗边，一群工人经过，他像往常一样友好地向他们打招呼。

[ænd; ənd] [ðen] [hiː; hi] [sed] : " [ɑː] , [ðə; ði]['glɔːri][ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz] [wɜːrk] , ['weðər] [wɪð; wɪθ][hænd]
And **then** **he** **said** **:** **"** **Ah** **,** **the** **glory** **of** **the** **day's** **work** **,** **whether** **with** **hand**
和 然后 他 说 : " 啊 , 这 荣耀 的 这 天 工作 , 无论 和 手
[ɔːr][breɪn] !
or **brain** **!**
或者 脑 !

然后他说："啊，一天工作的荣耀，无论是用手还是用脑！"

[aɪ][hæv; həv][traɪd]
I **have** **tried**
我 有 尝试

我试过了

[tuː; tə][ɪg'zɔːlt][ðə; ði]['prez(ə)nt][ænd; ənd][ðə; ði]['riːəl] ,
To **exalt** **the** **present** **and** **the** **real** **,**
到 崇高 这 展示 和 这 真实的 ,

为了颂扬当下和现实，

[tuː; tə] [tiːtʃ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mæn][ðə; ði]['glɔːri][ʌv; əv]
To **teach** **the** **average** **man** **the** **glory** **of**
到 教 这 平均的 男人 这 荣耀 的

教导普通人荣耀

[hɪz; ɪz] ['deɪli] [wɜːrk][ɔːr] [treɪd] .
his **daily** **work** **or** **trade** **.**
他的 日常的 工作 或者 贸易 .

他的日常工作或职业。

" [ɪn] [ðɪs] [weɪ] [ʌv; əv][laɪf] [iːtʃ] [wʌn][ʌv; əv][juː; jʊ] [meɪ] [lɜːrn] [tuː; tə] [draɪv][ðə; ði] [streɪt] ['fɜːroʊ]
" **In** **this** **way** **of** **life** **each** **one** **of** **you** **may** **learn** **to** **drive** **the** **straight** **furrow**
" 在 这 方式 的 生活 每个 一 的 你 可能 学习 到 驾驶 这 直的 畦
[ænd; ənd][soʊ] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] [truː] ['meʒər] [ʌv; əv][ə; eɪ][mæn] .
and **so** **come** **to** **the** **true** **measure** **of** **a** **man** **.**
和 所以 来 到 这 真的 措施 的 一个 男人 .

"通过这种生活方式，你们每个人都可以学会走正道，从而真正成为一个好人。"

[viː]
V
V

\/

[wɪð; wɪθ]['bɑːdi][ænd; ənd][maɪnd][ɪn] ['treɪnɪŋ] , [wʌt] [rɪ'meɪnz] ?
With **body** **and** **mind** **in** **training** **,** **what** **remains** **?**
和 身体 和 头脑 在 训练 , 什么 遗迹 ?

身心都经过训练之后，还剩下什么呢?

[duː][juː; jʊ] [rɪ'membər] [ðæt] [moʊst] ['tʌtʃɪŋ] [ʌv; əv][ɔːl] ['ɪnsɪdənts][ɪn] ['kraɪsts] ['mɪnɪstri] ,
Do **you** **remember** **that** **most** **touching** **of** **all** **incidents** **in** **Christ's** **ministry** **,**
做 你 记住 那 最多 接触 的 全部 事件 在 基督的 部 ,

你是否还记得基督传道生涯中最感人的那件事?

[wen] [ðə; ði] ['æŋkʃəs] ['ruːlər] [ˌnɪkə'diːməs] [keɪm] [baɪ] [naɪt] ,
when **the** **anxious** **ruler** **Nicodemus** **came** **by** **night** **,**
什么时候 这 焦虑的 统治者 尼哥底母 来了 经过 夜晚 ,

当焦急的统治者尼哥底母夜间来访时，

['wɜːrid] [lest][ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [pə'teind] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [ˌevər'læstɪŋ] [piːs] [wɜːr; wər][nɑːt][ə; eɪ][pɑːrt]
worried **lest** **the** **things** **that** **pertained** **to** **his** **everlasting** **peace** **were** **not** **a** **part**
担心 免得 这 事物 那 相关 到 他的 永恒 和平 是 不是 一个 部分
[ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['bɪzi] [ænd; ənd] [sək'sesf(ə)l] [laɪf] ?
of **his** **busy** **and** **successful** **life** **?**
的 他的 忙碌的 和 成功的 生活 ?

他是否担心，那些与他永恒的平静息息相关的事物，会因为他忙碌而成功的生活而与他无关呢?

['kraɪsts] ['mesɪdʒ] [tu:; tə][hɪm; ɪm][ɪz][hɪz; ɪz] ['mesɪdʒ] [tu:; tə][ðə; ði][wɜ:rld] — ['nevər] [mɔ:r] ['ni:dɪd]
Christ's **message** **to** **him** **is** **His** **message** **to** **the** **world** **—** **never** **more** **needed**
基督的 信息 到 他 是 他的 信息 到 这 世界 — 绝不 更多的 需要
[ðæn; ðən][æt; ət]['prez(ə)nt] :
than **at** **present** **:**
比 在 展示 :

基督对他传达的信息，就是祂对全世界传达的信息——而这信息在今天比以往任何时候都更加重要：

" [ji:; ji][mʌst; məst][bi:; bi][bɔ:rn][ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt] .
" **Ye** **must** **be** **born** **of** **the** **spirit** **.**
" 叶 必须 是 出生 的 这 精神 .

你们必须从圣灵重生。

" [ju:; jʊ] [wɪʃ] [tu:; tə][bi:; bi][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['lidər] — [æz; əz] [jeɪl] [men][ˌaɪ 'ti:][ɪz][jʊr; jər] ['bɜ:rθraɪt]
" **You** **wish** **to** **be** **with** **the** **leaders** **—** **as** **Yale** **men** **it** **is** **your** **birthright**
" 你 希望 到 是 和 这 领导人 — 作为 耶鲁大学 男人 它 是 你的 与生俱来的权利
— [noʊ] [ðə; ði] [greɪt] [soʊlz] [ðæt] [meɪk] [ʌp][ðə; ði]['mɔ:rəl]['reɪdiəm][ʌv; əv][ðə; ði][wɜ:rld] .
— **know** **the** **great** **souls** **that** **make** **up** **the** **moral** **radium** **of** **the** **world** **.**
— 知道 这 伟大的 灵魂 那 制作 向上 这 道德 镭 的 这 世界 .

“你们渴望与领袖们在一起——作为耶鲁人，这是你们与生俱来的权利——去认识那些构成世界道德光辉的伟大灵魂。

[ju:; jʊ][mʌst; məst][bi:; bi][bɔ:rn][ʌv; əv][ðer; ðər]['spɪrɪt] , [ɪ'nɪʃɪeɪtɪd]['ɪntu:][ðer; ðər][frə'tɜ:rnəti] ,
You **must** **be** **born** **of** **their** **spirit** **,** **initiated** **into** **their** **fraternity** **,**
你 必须 是 出生 的 他们的 精神 , 启动 进入 他们的 兄弟会 ,

你必须继承他们的精神，加入他们的兄弟会，

['weðər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['spɪrɪtʃuəli] - ['maɪndɪd] ['fɔ:ləuəz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['næzərin] [ɔ:r][ʌv; əv] [ðæt] ['lɑ:rdʒər]
whether **of** **the** **spiritually** **-** **minded** **followers** **of** **the** **Nazarene** **or** **of** **that** **larger**
无论 的 这 精神层面 - 有思想 追随者 的 这 拿撒勒人 或者 的 那 更大的
['kʌmpəni] ,
company **,**
公司 ,

无论是那些有灵性追求的拿撒勒人信徒，还是更广泛的群体，

[ɪ'lekt] [frʌm; frəm] ['evri] ['neɪʃ(ə)n] , [si:n] [baɪ][ˌes 'ti:] . [dʒɑ:n] .
elect **from** **every** **nation** **,** **seen** **by** **St** **.** **John** **.**
选 从 每一个 国家 , 已见 经过 英石 . 约翰 .

圣约翰从各国选民中拣选了他们。

[bɪ'gɪn] [ðə; ði] [deɪ] [wɪð; wɪθ] [kraɪst] [ænd; ənd][hɪz; ɪz] [prer] — [ju:; jʊ] [ni:d] [noʊ] ['ʌðər] .
Begin **the** **day** **with** **Christ** **and** **His** **prayer** **—** **you** **need** **no** **other** **.**
开始 这 天 和 基督 和 他的 祷告 — 你 需要 不 其他 .

以基督和他的祷告开始新的一天——你别无所求。

['kri:dləs] , [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:][ju:; jʊ][hæv; həv][rɪ'lɪdʒən] ; [kri:d] - [stʌft] , [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] ['levn] ['eni]
Creedless **,** **with** **it** **you** **have** **religion** **;** **creed** **-** **stuffed** **,** **it** **will** **leaven** **any**
无信仰 , 和 它 你 有 宗教 ; 信条 - 填充 , 它 将要 酵 任何
[ˌθi:ə'lɑ:dʒɪkl] [doʊ] [ɪn] [wɪtʃ] [ju:; jʊ] [stɪk] .
theological **dough** **in** **which** **you** **stick** **.**
神学 面团 在 哪个 你 戳 .

无信条者，有 ...

[æz; əz][ðə; ði][soʊl][ɪz] [daɪd] [baɪ][ðə; ði] [θɔ:ts] ,
As **the** **soul** **is** **dyed** **by** **the** **thoughts** **,**
作为 这 灵魂 是 染色 经过 这 想法 ,

灵魂会被思想所染染，

[let] [noʊ] [deɪ] [pæs] [wɪ'ðaʊt] ['kɑ:ntækt] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [best] ['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɜ:rld]

let	no	day	pass	without	contact	with	the	best	literature	of	the	world
让	不	天	经过	没有	接触	和	这	最好的	文学	的	这	世界

.

:

.

每天都要接触世界上最好的文学作品。

[lɜ:rn] [tu:; tə] [noʊ] [jʊr; jər] ['baɪb(ə)l] , [ðoʊ] [nɑ:t] [pər'hæps] [æz; əz] [jʊr; jər] ['fɑ:ðəz] [dɪd] .

Learn	to	know	your	Bible	,	though	not	perhaps	as	your	fathers	did	.
学习	到	知道	你的	圣经	,	尽管	不是	也许	作为	你的	父亲们	做过	.

学习认识圣经，即使你认识圣经的方式可能与你的父辈不同。

[ɪn] ['fɔ:mɪŋ] ['kærəktər] [ænd; ənd] [ɪn] ['ʃeɪpɪŋ] [kən'dʌkt] , [ɪts] [tʌtʃ] [hæz; həz] [stɪl] [ɪts] ['eɪnʃənt] ['paʊər] .

In	forming	character	and	in	shaping	conduct	,	its	touch	has	still	its	ancient	power	.
在	成型	特点	和	在	成型	执行	,	它是	触碰	有	仍然	它是	古老的	力量	.

在塑造性格和行为方面，它仍然具有古老的力量。

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['kɪndrəd] [ʌv; əv] [ræm] [ænd; ənd] [sʌnz] [ʌv; əv] [i'laihju:] , [ju:; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [noʊ] [ɪts] ['bju:ti:z] [ænd; ənd] [ɪts] [streŋθ] .

Of	the	kindred	of	Ram	and	sons	of	Elihu	,	you	should	know	its	beauties	and	its	strength	.
的	这	亲属	的	内存	和	儿子们	的	以利户	,	你	应该	知道	它是	美女	和	它是	力量	.

你是公羊的后裔，也是以利户的儿子，你应该了解它的美丽和力量。

[ˌfɪf'ti:n] [ɔ:r] ['twenti] ['mɪnɪts] [deɪ] [baɪ] [deɪ] [wɪl] [gɪv] [ju:; jʊ] ['feloʊʃɪp] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [greɪt] [maɪndz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [reɪs] ,

Fifteen	or	twenty	minutes	day	by	day	will	give	you	fellowship	with	the	great	minds	of	the	race	,
十五	或者	二十	分钟	天	经过	天	将要	给	你	奖学金	和	这	伟大的	思想	的	这	种族	,

每天抽出十五到二十分钟，你就能与人类历史上最伟大的思想家们交流。

[ænd; ənd] ['lɪt(ə)l] [baɪ] ['lɪt(ə)l] [æz; əz] [ðə; ði] ['jɪrz] [pæs] [ju:; jʊ] [ɪk'stend] [jʊr; jər] ['frendʃɪp] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [ɪ'mɔ:rt(ə)l] [ded] .

and	little	by	little	as	the	years	pass	you	extend	your	friendship	with	the	immortal	dead	.
和	小的	经过	小的	作为	这	年	经过	你	延长	你的	友谊	和	这	不朽	死的	.

随着岁月的流逝，你与不朽亡灵的友谊也逐渐加深。

[ðeɪ] [wɪl] [gɪv] [ju:; jʊ] [feɪθ] [ɪn] [jʊr; jər] [oʊn] [deɪ] .

They	will	give	you	faith	in	your	own	day	.
他们	将要	给	你	信仰	在	你的	自己的	天	.

它们会让你在当下重拾信心。

['lɪs(ə)n] [waɪl] [ðeɪ] [spi:k] [tu:; tə] [ju:; jʊ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɑ:ðəz] .

Listen	while	they	speak	to	you	of	the	fathers	.
听	尽管	他们	说话	到	你	的	这	父亲们	.

听他们讲述先祖们的故事。

[bʌt; bət] [i:tʃ] [eɪdʒ] [hæz; həz] [ɪts] [oʊn] ['spɪrɪt] [ænd; ənd] [aɪ'di:əz] ,

But	each	age	has	its	own	spirit	and	ideas	,
但	每个	年龄	有	它是	自己的	精神	和	想法	,

但每个时代都有其独特的精神和思想。

[dʒʌst] [æz; əz] [ˌaɪ 'ti:] [hæz; həz] [ɪts] [oʊn] ['mænərz] [ænd; ənd] ['pleʒərz] .

just	as	it	has	its	own	manners	and	pleasures	.
只是	作为	它	有	它是	自己的	礼仪	和	快乐	.

它也有自己的礼仪和乐趣。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [raɪt] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [jɔːrz] [ɪz][ðə; ði][best][ˌjuːnɪ'vɜːrsəti] , [æt; ət][ɪts][best] ['pɪriəd] .

You	are	right	to	believe	that	yours	is	the	best	University	,	at	its	best	period	.
你	是	正确的	到	相信	那	你的	是	这	最好的	大学	,	在	它是	最好的	时期	.

你认为你的大学是最好的，而且正处于它最好的时期，这种想法是正确的。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [lʊk] [bæk] [tuː; tə][biː; bi] [ʃɑːkt] [æt; ət][ðə; ði] ['fraʊzinəs] [ænd; ənd] ['dʌlnəs]

Why	should	you	look	back	to	be	shocked	at	the	frowsiness	and	dullness
为什么	应该	你	看	后退	到	是	震惊	在	这	困倦	和	乏味

[ʌv; əv][ðə; ði] ['stjʊdnts] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sevntɪz] [ɔːr]['iːv(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['naɪntiz] ?

of	the	students	of	the	seventies	or	even	of	the	nineties	?
的	这	学生	的	这	七十年代	或者	甚至	的	这	九十年代	?

为什么你要回顾过去，对七十年代甚至九十年代学生的邋遢和沉闷感到震惊呢?

[ænd; ənd][kæst][noʊ] [θɔːt] ['fɔːrwərd] ,

And	cast	no	thought	forward	,
和	投掷	不	想法	向前	,

不要去想未来，

[lest][juː; jʊ] [riːtʃ] [ə; eɪ] ['pɪriəd] [wen] [juː; jʊ][ænd; ənd] [jɔːrz] [wɪl] ['prez(ə)nt][tuː; tə][jʊr; jər] [sək'sesəz]

lest	you	reach	a	period	when	you	and	yours	will	present	to	your	successors
免得	你	抵达	一个	时期	什么时候	你	和	你的	将要	展示	到	你的	继承人

[ðə; ði] [seɪm] ['daʊdɪnɪs] [ʌv; əv] [kloʊðz] [ænd; ənd] [taɪmz] .

the	same	dowdiness	of	clothes	and	times	.
这	相同的	邋遢	的	衣服	和	时代	.

以免你走到某个时期，你和你的后代会把同样土气的衣着和时代留给你的继任者。

[bʌt; bət] [waɪl] [tʃeɪndʒ] [ɪz][ðə; ði] [lɔː] , ['sɜːrt(ə)n] [greɪt] [aɪ'diːəz] [floʊ] [freʃ] [θruː] [ðə; ði]['eɪdʒɪz] ,

But	while	change	is	the	law	,	certain	great	ideas	flow	fresh	through	the	ages	,
但	尽管	改变	是	这	法律	,	肯定	伟大的	想法	流动	新鲜的	通过	这	年龄	,

虽然变化是常态，但某些伟大的思想却能穿越时空，不断焕发活力。

[ænd; ənd][kən'troʊl][juː 'es] [ɪ'fektʃuəli] [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [deɪz] [ʌv; əv]['perikliːz] .

and	control	us	effectually	as	in	the	days	of	Pericles	.
和	控制	我们	有效地	作为	在	这	天	的	伯里克利	.

并像伯里克利时代那样有效地控制我们。

[mæn'kaɪnd] , [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [sed] , [ɪz]['ɔːlweɪz] [əd'vænsɪŋ] , [mæn][ɪz]['ɔːlweɪz][ðə; ði] [seɪm] .

Mankind	,	it	has	been	said	,	is	always	advancing	,	man	is	always	the	same	.
人类	,	它	有	到过	说	,	是	总是	前进	,	男人	是	总是	这	相同的	.

有人说，人类总是在进步，而人本身却始终不变。

[ðə; ði] [lʌv] , [hoʊp] , [fɪr] [ænd; ənd] [feɪθ] [ðæt] [meɪk] [hjuː'mænəti] , [ænd; ənd][ðə; ði] [ˌelɪ'mentl]

The	love	,	hope	,	fear	and	faith	that	make	humanity	,	and	the	elemental
这	爱	,	希望	,	害怕	和	信仰	那	制作	人类	,	和	这	元素

['pæʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [hɑːrt] ,

passions	of	the	human	heart	,
激情	的	这	人类	心	,

构成人类的爱、希望、恐惧和信仰，以及人类心灵的基本情感，

[rɪ'meɪn] [ʌn'tʃeɪndʒd] ,

remain	unchanged	,
保持	未更改	,

保持不变，

[ænd; ənd][ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][ɪn]['eni]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr][ɪz][ðə; ði][kə'pæsəti][tuː; tə]

and	the	secret	of	inspiration	in	any	literature	is	the	capacity	to
和	这	秘密	的	灵感	在	任何	文学	是	这	容量	到

[tʌtʃ] [ðə; ði][kɔːrd] [ðæt] [vai'breits][ɪn][ə; eɪ] ['sɪmpəθi] [ðæt] [noʊz] [nɔːr][taɪm][nɔːr] [pleɪs] .

touch	the	cord	that	vibrates	in	a	sympathy	that	knows	nor	time	nor	place	.
触碰	这	绳索	那	振动	在	一个	同情	那	知道	也不	时间	也不	地方	.

任何文学作品的灵感之源，在于能够触动那根能够引起共鸣的弦，这种共鸣超越了时间和地点的限制。

[ðə; ði]['kwaɪət][laɪf][ɪn] [deɪ] - [taɪt] [kəm'pɑːtmənts] [wɪl] [help] [juː; jʊ][tuː; tə] [ber] [jʊr; jər] [oʊn] [ænd; ənd]

The	quiet	life	in	day	-	tight	compartments	will	help	you	to	bear	your	own	and
这	安静的	生活	在	天	-	紧的	隔间	将要	帮助	你	到	熊	你的	自己的	和

['ʌðər] - ['bəːdənz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [laɪt] [hɑːrt] .

others	'	burdens	with	a	light	heart	.
其他的	-	负担	和	一个	光	心	.

在相对封闭的隔间里过着平静的生活，会让你能够以轻松的心情去承担自己和他人的重担。

[peɪ] [noʊ] [hiːd] [tuː; tə][ðə; ði] [bə'treɪkiənz] [huː] [sɪt] [krəʊkɪŋ] ['aɪdli][baɪ][ðə; ði] [striːm] .

Pay	no	heed	to	the	Batrachians	who	sit	croaking	idly	by	the	stream	.
支付	不	注意	到	这	两栖动物	WHO	坐	呱呱叫	闲散地	经过	这	溪流	.

不要理会那些在溪边懒洋洋地呱呱叫的两栖动物。

[laɪf] [ɪz][ə; eɪ] [streɪt] , [pleɪn] ['bɪznəs] , [ænd; ənd][ðə; ði] [weɪ] [ɪz] [klɪr] ,

Life	is	a	straight	,	plain	business	,	and	the	way	is	clear	,
生活	是	一个	直的	,	清楚的	商业	,	和	这	方式	是	清除	,

生活是一门直来直去的生意，道路很清晰。

[bleizd] [fɔːr; fər][juː; jʊ][baɪ] [ˌdʒɛnɝ'eɪʃənz] [ʌv; əv] [strɔːŋ] [men] ,

blazed	for	you	by	generations	of	strong	men	,
燃烧的	为了	你	经过	几代人	的	强的	男人	,

由一代又一代的壮汉为你点燃，

['ɪntuː] [huːz] ['leɪbər] [juː; jʊ]['entər][ænd; ənd] [huːz] [aɪ'diːlz][mʌst; məst][biː; bi][jʊr; jər][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] .

into	whose	labours	you	enter	and	whose	ideals	must	be	your	inspiration	.
进入	谁	劳动	你	进入	和	谁	理想	必须	是	你的	灵感	.

你将投身于他们的事业，他们的理念将成为你的灵感源泉。

[ɪn][maɪ]['maɪndz] [aɪ] [aɪ][kæn; kən] [siː] [juː; jʊ] ['twenti] ['jɪrz] [hens] — ['rezəluːt] - [aɪd] , [brɔːd] -

In	my	mind's	eye	I	can	see	you	twenty	years	hence	—	resolute	-	eyed	,	broad	-
在	我的	心灵的	眼睛	我	能	看	你	二十	年	因此	—	坚决	-	眼睛	,	广阔	-

['hedɪd] ,

headed	,
标题	,

在我的想象中，我仿佛看到了二十年后的你——目光坚定，头脑开阔，

[smuːð] - [feɪst] [men] [huː] [ɑːr; ər][ɪn][ðə; ði][wɜːrld][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sək'ses] [ʌv; əv][laɪf] ;

smooth	-	faced	men	who	are	in	the	world	to	make	a	success	of	life	;
光滑的	-	面对	男人	WHO	是	在	这	世界	到	制作	一个	成功	的	生活	;

面容俊朗、志在成功的男士；

[bʌt; bət][tuː; tə] [wɪtʃ'evər] [ʌv; əv][ðə; ði] [tuː] [greɪt] [taɪps] [juː; jʊ] [bɪ'lɔːŋ] , ['weðər] [kən'troʊld] [baɪ]

but	to	whichever	of	the	two	great	types	you	belong	,	whether	controlled	by
但	到	任何	的	这	二	伟大的	类型	你	属于	,	无论	受控	经过

[ɪ'moʊʃ(ə)n][ɔːr][baɪ]['riːz(ə)n] ,

emotion	or	by	reason	,
情感	或者	经过	原因	,

但无论你属于哪一种类型，是受情感控制还是受理性控制，

[juː; jʊ] [wɪl] [niːd] [ðə; ði] ['levn] [ʌv; əv][ðer; ðər]['spɪrɪt] ,

you	will	need	the	leaven	of	their	spirit	,
你	将要	需要	这	酵	的	他们的	精神	,

你们需要他们精神的酵，

[ðə; ði]['oʊnli] ['levn] ['poʊt(ə)nt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][ə'vɜːrt][ðæt] ['oʊnli] [tuː] ['kɑːmən] ['neməsɪs] [tuː; tə] [wɪtʃ]

the	only	leaven	potent	enough	to	avert	that	only	too	common	Nemesis	to	which
这	仅有的	酵	强效	足够的	到	避免	那	仅有的	也	常见的	复仇女神	到	哪个

[ðə; ði] ['sɑːmɪst] [rɪ'fəːz] :

the	Psalmist	refers	:
这	诗篇作者	指	:

唯一足以避免诗篇作者所指的那种常见厄运的酵母：

" [hiː; hi] [geɪv] [ðem; ðəm][ðer; ðər] ['hɑːrts] [dɪ'zaɪər] , [bʌt; bət][sent] ['liːnnəs] [wɪð'ɔːl; wɪθ'ɔːl]['ɪntuː][ðer; ðər]

"	He	gave	them	their	heart's	desire	,	but	sent	leanness	withal	into	their
"	他	给予	他们	他们的	心脏的	欲望	,	但	发送	瘦弱	此外	进入	他们的

[soʊlz] .

souls	.
灵魂	.

“他满足了他们心中的愿望，却也给他们的灵魂带来了贫瘠。”

" [aɪ]['kwoʊtɪd]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['dʒɑːnsənz][rɪ'mɑːrk][ə'baʊt][ðə; ði]['trɪviəl] [θɪŋz] [ðæt] ['ɪnfluəns] .

"	I	quoted	Dr	.	Johnson's	remark	about	the	trivial	things	that	influence	.
"	我	引	博士	.	强生	评论	关于	这	琐碎的	事物	那	影响	.

“我引用了约翰逊博士关于影响事物的琐碎之事的评论。

[pər'hæps] [ðɪs] [slaɪt] [wɜːrd][ʌv; əv][maɪn] [meɪ] [help][sʌm; səm][ʌv; əv][juː; jʊ][soʊ][tuː; tə] ['nʌmbər] [jʊr; jər]

Perhaps	this	slight	word	of	mine	may	help	some	of	you	so	to	number	your
也许	这	轻微	单词	的	矿	可能	帮助	一些	的	你	所以	到	数字	你的

[deɪz] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [ə'plaɪ] [jʊr; jər] ['hɑːrts] ['ʌntə,'ʌntu] ['wɪzdəm] .

days	that	you	may	apply	your	hearts	unto	wisdom	.
天	那	你	可能	申请	你的	心	到	智慧	.

或许我这番简短的话语能帮助你们中的一些人数算自己的日子，好让你们的心归向智慧。

['wɪljəm] ['brɛndən] [ænd; ənd] [sʌn] , ['limitid] .

WILLIAM	BRENDON	AND	SON	,	LTD	.
威廉	布伦登	和	儿子	,	有限公司	.

威廉·布伦登父子公司

['printərz] , ['plɪməθ]

PRINTERS	,	PLYMOUTH
打印机	,	普利茅斯

普利茅斯印刷厂

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神